Rok III. LUTY 1927. Nr. 18.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Treść.

Sport i wychowanie fizyczne.

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY: PROF. UNIW. DR. ZDZISŁAW STEUSING

Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT“ we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.

Telefon 34-17 — Prenumerata kwart. wynosi: 4·50 — półrocz. 9 — roczna Zł 17 — Konto P.K.O. 304 305

Czas odnowić przedpłatę!

Upraszamy P. T. Prenumeratorów naszych, którzy nie chcą doznać przerwy w wysyłce pisma — o rychłe nadesłanie przedpłaty oraz o wyrównanie zaległości przekazem pocztowym lub też na konto nasze w P. K. O. 304.305.

PROF. DR. W. NOWICKI — LWÓW.

O znaczeniu dziedziczności w chorobach i w eugenice.

Jeżeli się ma mówić o chorobach dziedzicznych, już naprzód należy zaznaczyć, że nazwa choroba dziedziczna nie jest ścisła, a nawet jest nieodpowiednia. Jeżeli dziecko, przychodzące na świat, jest istotnie dotknięte chorobą, choroby tej nie należy uważać za sprawę dziedziczną, lecz za sprawę, która powstała w czasie jego rozwoju w łonie matki i to pod wpływem zadziałania na to dziecko jakiegoś czynnika chorobotwórczego. Choroba ta nie jest odziedziczoną, ale, mówimy, wrodzoną. Wprawdzie przyczyna, działająca na zarodka i płód rozwijający się, może pochodzić od ojca lub matki lub obojga rodziców, ale zadziałała ona dopiero na ustrój rozwijający się. Przyczyna ta nietkwiła w komórce rozrodczej męskiej lub żeńskiej lub w komórkach obu i działała odrazu od chwili połączenia się ze sobą obu komórek. Jakże więc należy tłumaczyć fakt wątpliwości nieulegający, że u dzieci pojawiać się mogą choroby rodziców, dziadków lub nawet przodków dalszych?

Ten fakt niezbity, pojawiania się pewnych chorób w rodzinach, a nawet w szeregu pokoleń, tłómaczymy dziedziczeniem nie choroby, lecz usposobienia do niej, czyli dyspozycji. Usposobienie w nauce o chorobach, czyli w patologji, zyskuje dziś znaczenie coraz większe i niewątpliwie zasłużone.

Usposobienie jest wynikiem działania dwóch czynników, właściwości, powstałych z chwilą połączenia się komórki płciowej męskiej i żeńskiej, i właściwości, nabytych w ciągu życia rozwojowego lub późniejszego. Pierwsze tkwią już w składnikach komórek płciowych, są więc bardzo ściśle związane z komórkami temi i niejako wchodzą w skład plazmy zarodkowej. Te właściwości składają się na usposobienie konstytucyjne, jak je nauka nazywa. Oczywiście mówimy o usposobieniu indywidualnem, nie poruszamy więc właściwości, charakterystycznych dla gatunku lub dla rasy. Dotyczą one wówczas bardzo wielu osobników, należących do tej lub owej rasy, do tego lub owego gatunku. T. zw. konstytucja jest sumą właściwości przeniesionych na płód w komórce zarodkowej.

Jakiż jest więc stosunek konstytucji, jako stanu istotnie odziedziczonego po ojcu, matce, obu rodzicach lub przodkach dalszych?

Spostrzeżenia i doświadczenie lekarskie uczy, że człowiek, przychodząc na świat, może mieć taką budowę ciała lub narządów poszczególnych i taką czynność narządów, że o wiele łatwiej zapada on na pewne choroby, aniżeli człowiek nieobarczony odnośnemi cechami konstytucyjnemi. Człowiek taki jest, jednem słowem, usposobiony do chorób pewnych. Jeżeli zatem dziedziczą się pewne właściwości konstytucyjne, i to w szeregu pokoleń, nie jest dziwne, że także pewne choroby mogą się powtarzać u członków rodzin. Dziedziczy się jednak nie choroba, lecz konstytucja, względnie usposobienie do niej. Wogóle pamiętać należy, że usposobienie do choroby jest bardzo ważnym czynnikiem, bo tłumaczy nam ono nietylko fakt powszechnie znany, że jakaś przyczyna, działająca w tych samych warunkach na dwa osobniki, u jednego spowoduje chorobę, u drugiego zaś nie, ale ma ono bardzo ważne znaczenie w zapobieganiu chorobom, które jest jednem z głównych zadań higjeny życia.

Usposobienie do chorób może dotyczyć całego ustroju lub pewnych narządów, a nawet ich części, jak n. p. gruźlica szczytów płucnych. Wiadomo z życia codziennego, że dziecko, przychodząc na świat, może odznaczać się ogólną budową słabą, może łatwo zapadać na choroby zakaźne w porównaniu do swych rówieśników. Wiadomo również, że w pewnych rodzinach zachodzą niemal stale choroby układu nerwowego w następstwie usposobienia ich układu nerwowego. Tosamo dotyczy narządu pokarmowego, serca i t. p.

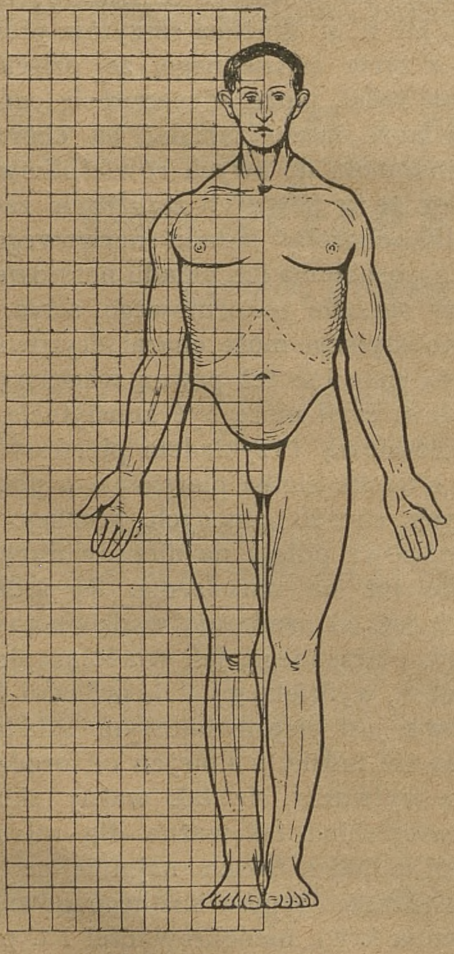
Konstytucja może charakteryzować się pewną budową ciała lub też pewną właściwą czynnością narządów, czyli może być konstytucją postaciową i czynnościową. Przykładem pierwszy jest płaska, długa i wąska klatka piersiowa, usposabiająca do pewnych chorób płucnych, gruźlicy. Konstytucja czynnościowa polega na nieprawidłowej czynności narządu już od narodzenia. Są ludzie, których żołądek już od urodzenia wydziela zamało kwasu solnego, potrzebnego, jak wiadomo, do trawienia, lub ludzie, wydzielający stale nerkami białko, które właściwie jest nieprawidłowym składnikiem moczu. Są też ludzie, u których od urodzenia nienależycie wytwarza się tak ważny składnik krwi, jak hemoglobina, tak ważna dla utleniania krwi. To też u ludzi takich najmniejsze uszkodzenie krwiotwórczego szpiku kostnego powoduje ciężkie schorzenia krwi, niedokrewności i t. p.

Z konstytucją, jak widzimy, łączy się ściśle dziedziczenie, czyli przenoszenie na rozwijający się płód właściwości, zawartych w komórkach rozrodczych rodzicielskich. Owe właściwości nie muszą być dziedziczone wprost po rodzicach; wiadomo, że wnuki mogą dziedziczyć pewne właściwości dziadków, których nieokazywali rodzice; pewna właściwość może być nawet utajona w szeregu pokoleń. Nieporuszając innych nader ważnych i ciekawych zagadnień dziedziczności, wspomnimy tylko o dziedziczeniu cech nabytych w ciągu życia rodziców, lub jednego z nich, a zatem cech, któ-

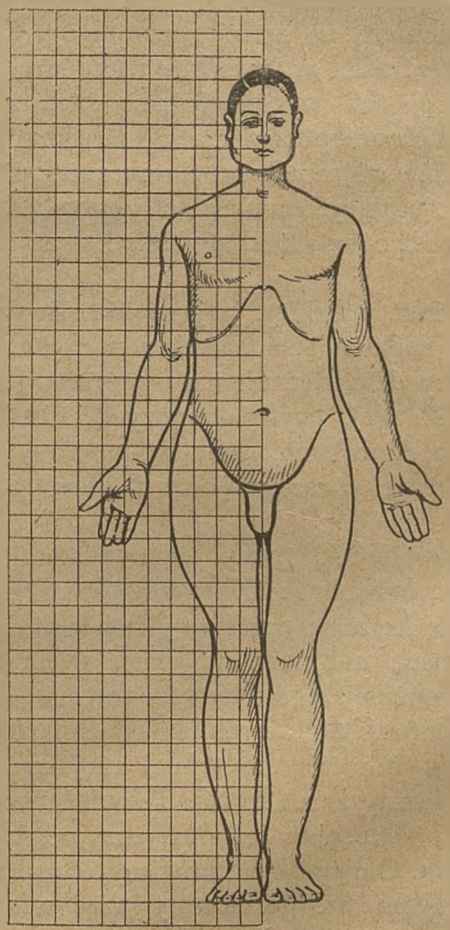
rych rodzice na świat nie przynieśli. Sprawa dziedziczenia cech nabytych jest jednym z najbardziej omawianych i spornych problemów w nauce o dziedziczności. Dowodów bezwzlędnych na dziedziczenie cech nabytych w ciągu życia przez rodziców, ściśle biorąc, niema; cecha taka musiałaby zaznaczyć się odpowiednią zmianą w plaźmie zarodkowej. Dziedziczenie cech nabytych musiałoby się zatem łączyć z uszkodzeniem plazmy zarodkowej, z t. zw. blastoftorją Forela, będącą następstwem działania szeregu czynników szkodliwych na tkanki ciała rodziców a także na ich komórki rozrodcze. Do takich szkodliwości możnaby zaliczyć alkohol, morfinę, rtęć a także takie choroby, jak kiła (syfilis), gruźlica, zimnica (malarja). Należałyby tu także środki, działające antikoncepcjonalnie.

Martius, zasłużony autor dzieła o konstytucji, zapytuje się, czy istnieje człowiek, któryby mógł służyć za przedmiot porównawczy tak, jak w Paryżu przechowywany meter normalny. Człowiek, jako istota żywa, nie może przedstawiać ściśle określonej wartości postaciowej i życiowej — a zatem niemoże być wzorem ściśle określonym, jak ów metr paryski, będący wzorem jednostki miary.

Człowiekiem normalnym możnaby nazwać człowieka, u którego wszystkie narządy są zbudowane tak, jak każe doświadczenie naukowe, u którego te narządy pracują w pełnej harmonji wzajemnej. Otóż przez porównanie takiego „normalnego“ typu konstytucjonalnego z typami innemi można poznać typy konstytucjonalne nienormalne, a więc takie, które stanowią usposobienie do chorób pewnych.



Ryc. 1. Typ oddechowy.



Ryc. 2. Typ trawienny.

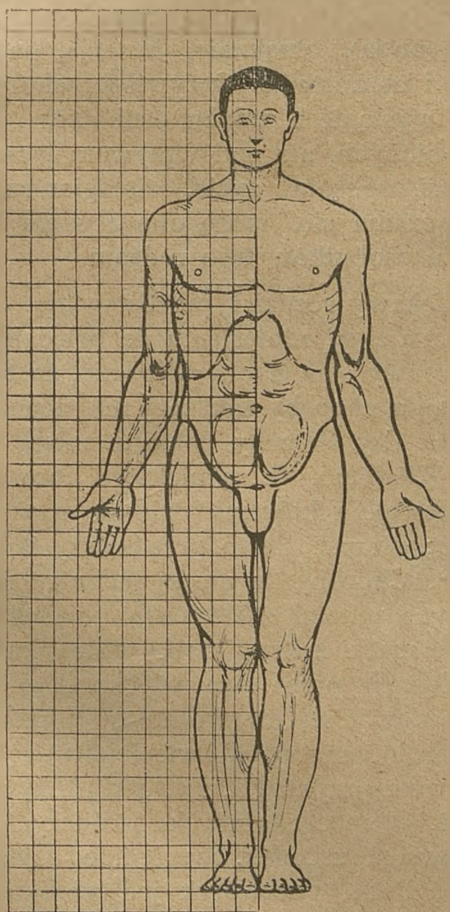
Na początku wspomnieliśmy, że konstytucja, względnie usposobienie odziedziczone po rodzicach lub wogóle po przodkach, warunkuje występowanie chorób, które mieli także rodzice lub inni przodkowie.

Interesującem jest poznanie bodaj pewnych typów konstytucyjnych postaciowych, które odznaczają się usposobieniem do chorób pewnych, a które różnią się od typu osobnika t. zw. prawidłowego, czyli osobnika z konstytucją normalną.

W nauce, szczególnie w nauce lekarskiej, starano się już oddawna usystemizować pewne grupy konstytucjonalne. Już laik może zauważyć, że są ludzie silni i słabi, uzdolnieni i umysłowo tępi i t. d. Tandler przyjmuje za podstawę konstytucyjnych typów napięcie mięśni (ich rozwój) i mówi o t. zw. ludziach hypotonicznych, prawidłowo tonicznych i o ludziach z mięśniami zwiotczałemi (stałych). Zdaniem jego, Boticelli byłby malarzem typów słabych, hypotonicznych, nato-

miast Michał Anioł przedstawia w swych dziełach typy silnie umięśnione, hypertoniczne. Podawano podziały inne. Znaczny postęp tworzy podział typów konstytucjonalnych, wprowadzony przez badacza francuskiego Sigaud i jego uczniów, podział, opierający się na doświadczeniu i spostrzeżeniach znanego kryminologa francuskiego Bertillona. Sigaud wprowadza cztery typy ludzi, według ich wyglądu i budowy zewnętrznej: typ oddechowy (t. respiratoire), trawienny (digestive), mięśniowy (musculaire) i mózgowy (cérébral).

T y p o d d e c h o w y (Ryc. 1. i 8.) ma szczególnie silnie rozwiniętą klatkę piersiową, długą, dochodzącą niemal do kości biodrowych. Brzuch jest w tym typie stosunkowo mały. Część pośrednia twarzy, t. j. między podstawą nosa a jego korzeniem, jest silnie rozwinięta, nos jest wielki. Mimika twarzy



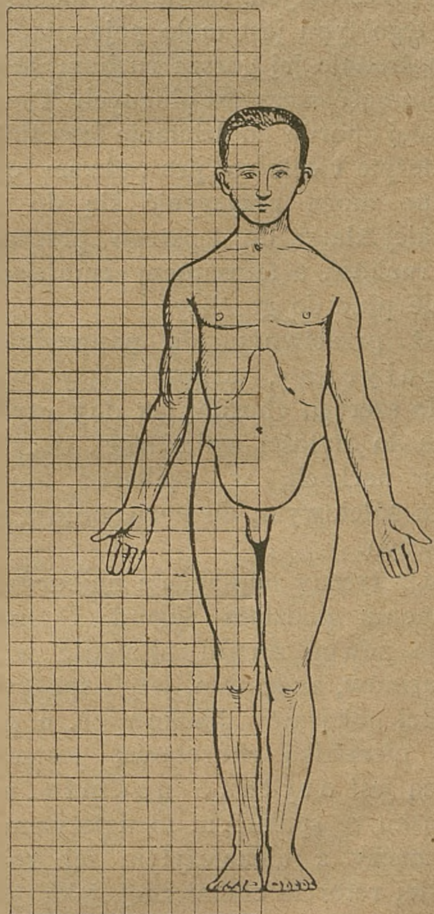
Ryc 3. Typ mięśniowy.

odbywa się przedewszystkiem w jej części pośredniej. Do tego typu należą przedewszystkiem semici, plemiona koczujące i górskie. Są to typy przeważnie wrażliwe na zapachy i złe powietrze.

T y p t r a w i e n n y (Ryc. 2. i 5.) ma silnie rozwiniętą dolną część twarzy tak, że odstęp między podstawą nosa a brodą jest wielki a szczęka dolna jest silnie rozwinięta, podobnie usta są wielkie, a oczy małe z powiekami, zaopatrzonemi w obfitą tkankę tłuszczową. Klatka piersiowa jest krótka, natomiast brzuch wielki. Tłuszczu podskórnego jest b. wiele. Przedstawicielami tego typu są Eskimosi.

T y p m i ę ś n i o w y (Ryc. 3. i 6.) ma głowę harmonijnie upostaciowaną. Trzy odcinki twarzy są równe. Linja graniczna włosów i czoła tworzy mniej-więcej linję prostą. Stosunek wielkości klatki piersiowej do brzucha jest proporcjonalny. Mięśnie są dobrze i harmonijnie względem siebie rozwinięte. Typ ten odpowiada ideałowi greckiej piękności a w życiu codziennem stwierdza się go u atletów i zbrodniarzy.

T y p m ó z g o w y (Ryc. 4. i 7.) wykazuje niestosunek między wielką głową a delikatną, drobną budową ciała. Wskutek silnie rozwiniętych guzów czołowych, czoło jest szerokie a twarz ma postać trójkąta, którego wierzchołek przypada na bródkę. Brwi są łukowate, wielkie, oczy żywe, wielkie



Ryc. 4. Typ mózgowy.

małżowiny uszne. Kończyny są krótkie, ręce i stopy są małe. Ten typ stwierdza się u inteligencji.

Podział ten jest interesujący antropologicznie i klinicznie ze względu na usposobienie tych typów do chorób pewnych.

W patologji, czyli w nauce o chorobach, znany jest szereg typów, które przedstawiają szczególne usposobienie do pewnych chorób i dlatego znajomość tych typów jest ważna dla lekarza, a także dla wychowawcy ze względu na zapobie-

ganie i chronienie dziecka przed szkodliwościami, które, działając na ustrój jego, łatwo mogą wywołać chorobę odnośną.

Do takich typów konstytucjonalnych, że tak powiem nieprawidłowych, należy typ niedorozwinięty, odznaczający sie niedorozwojem tkanek i narządów, przypominających po części obrazy, stwierdzane w ostatnich okresach rozwoju człowieka. A ludzi tego typu stwierdza się, między innemi, za małe serce i za wąskie naczynia, wskutek czego nie jest ono zdolne do tej pracy, co serce prawidłowo rozwinięte; takie serce łatwiej się męczy. Wiadomo, że osobniki takie są podatniejsze do chorób zakaźnych.

Wcale częste są t. zw. typy asteniczne, w życiu codziennem nazywane suchotniczemi. Są to osobniki wyrośnięte z długą i cienką szyją, długą, wąską i płaską klatką piersiową, z cieńką, delikatną i przeźroczystą skórą. Górna część klatki piersiowej tego typu jest mało pojemna, stąd też pochodzi pośrednio jej gorsza ruchomość a zatem gorsza ruchomość szczytów płucnych. Tkanki tego typu są mniej oporne na działanie lasecznika gruźliczego. Należyte i celowo prowadzone ćwiczenia gimnastyczne mogą przyczynić się do lepszego rozwoju takiej klatki, do lepszego przewietrzania płuc i ich ruchów, a temsamem zmniejszają one usposobienie płuc do gruźlicy.

Wprost przeciwnym do poprzedniego jest typ artretyczny, usposabiający w stopniu wysokim do szeregu chorób, jak dny czyli podagry, a także do otyłości nadmiernej, tworzenia się kamieni w nerkach, w pęcherzu moczowym, w woreczku żółciowym, do nerwobolów, migreny, sklerozy naczyń.

Typ artretyczny odpowiada najbardziej typowi trawiennemu podziału Sigaud. U ludzi tego typu istnieje pewna nieprawidłowość w przerabianiu pokarmów, zwłaszcza, jeżeli spożywają oni większe ilości pokarmów białkowych, n. p. mięsa.

Wcale nierzadką chorobową postacią konstytucjonalną jest otyłość nadmierna. Jest ona w związku ze spalaniem nienależytem pokarmów, to znaczy z nienależytym ich rozkładem w tej wielkiej retorcie chemicznej, jaką jest nasz organizm. Jeżeli się weźmie dwóch ludzi o równej wadze 70 kg. i jeżeli będą oni spożywali pokarmy każdy o wartości 2500 kaloryj, t. j. jednostek ciepła, to, gdy jeden zachowa równowagę ciężaru ciała, drugi zużyje tylko 2250 kaloryj, a pozostałe 250 odłoży jako zapas w postaci przedewszystkiem tłuszczu; zapas ten, sumując się, spowoduje otyłość nadmierną. Ta leniwość w rozkładaniu pokarmów może być następstwem lub wynikiem wpływu pewnych narządów, które mają znaczenie w przemianie materji,

W ostatnich kilkunastu latach rozwinęła się nauka o t. zw. wydzielaniu wewnętrznem t. j. o roli narządów, które wydzielają wprost do krwi pewne produkty, ważne dla życia, i działają wzajemnie na siebie. Tak n. p. między innemi, odnoszą otyłość nadmierną do nienależytej czynności gruczołu tarczowego. Również brak lub niedomoga gruczołów płciowych może być powodem nadmiernej otyłości; widzi się to dostatecznie u kobiet starych. Istnieje też dziedziczna otyłość; według Boucharda, w otyłości rodzinnej u 60% przodków można było wykazać otyłość Istnieje też typ konstytucjonalny wprost przeciwny do otyłości t. j. nadmierna chudość.

Przyjmuje się również pewne usposobienie konstytucjonalne do cukrzycy a łączą je z usposobieniem do artretyzmu i otyłości.

Wiadomo, że istnieje konstytucja dziedziczna, usposabiająca do chorób nerwowych i umysłowych, które mogą rozwijać się nawet w wieku póżnym. Do takich chorób należy zaduma (melancholia), obłąkanie, histerja, padaczka (epilepsja) i neurastenja. Oczywiście choroby te niemuszą wystąpić u takich osobników dziedzicznie usposobionych, ale pod wpływem pewnych okoliczności, sposobu życia, niehigjenicznego życia, przemęczania się, mogą one o wiele łatwiej powstać u osobników tego rodzaju.

Ciekawy rozdział przedstawiają choroby zakaźne w odniesieniu do dziedziczności. Dotychczasowy stan nauki wskazuje, że także w powstawaniu choroby zakaźnej ma znaczenie usposobienie. Czy choroby zakaźne mogą się dziedziczyć? Wiadomo, że są niektóre choroby zakaźne (zarazkowe), z któremi dziecko może na świat przyjść; odnosi się to przedewszystkiem do kiły (syfilis). Choroby te nie są jednak dziedzicznemi, lecz wrodzonemi. Zakażenie dziecka nastąpiło w łonie matki z krwi matki, która znowu mogła być zakażona przez ojca dziecka. A zatem zarazek nie znajdował się pierwotnie w komórce rozrodczej ojca lub matki. W świecie zwierzęcym mamy, co prawda, przykład t. zw. germinatywnego zakażenia, t. j. wprost komórek rozrodczych, z których ma powstać zarodek, względnie dziecko. T. zw. choroba Pebri poczwarek jedwabnika polega na dostaniu się pasorzyta znanego, nosema bombycis, do jaj jedwabnika, z których potem powstają poczwarki; wskutek mnożenia się pasorzytu w samej poczwarce, zostaje ona jednak tak bardzo uszkodzona, że zwykle obumiera. Jeżeli dziecko rodzi się już ze zmianami kiłowemi, należy tłómaczyć to zakażeniem matki przez ojca, a następnie zakażenie rozwijającego się dziecka przez krew matki, zawierającą zarazki kiłowe. Zakażenie takie zachodzi jednak nader rzadko w chorobach innych, jak n. p. w ospie, szkarlatynie i t. p. Są to białe kruki. Co do gruźlicy, stwierdza się również tylko wyjątkowo przypadki, w których u no-

worodka stwierdzono zmiany gruźlicze, częściej spostrzegano je u cieląt.

Chociaż przenoszenie się właściwości rodziców na dziecko jest równe w myśl prawa mieszania się substancji obu zespolonych komórek rozrodczych, t. j. męskiej i żeńsklej, jednak należy przyjąć, że wpływ matki na dziecko jest znacznie większy. Wszelkie szkodliwości, krążące w jej krwi, mogą działać szkodliwie na płód. Uszkodzenie bardzo wczesne plazmy zarodkowej może zajść w skutek działania pewnych trucizn, przedewszystkiem alkoholu. Wiadomo, że dzieci w takich razach, chociaż nie są dotknięte chorobą odnośną mogą okazywać szereg wad rozwojowych, względnie znamion. Przy kile rodziców lub przodków dalszych dzieci mogą mieć wodogłowie. Charakterystyczne zęby o brzegu górnym łukowatym, nierówne i t. p.

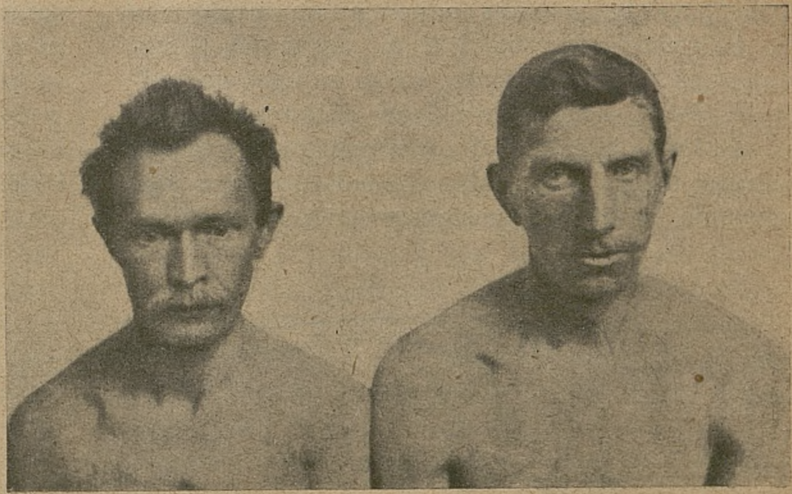
Co do gruźlicy, usposobienie dziedziczone znamionuje się budową ciała, szczególnie ową klatką piersiowa charakterystyczną, długą, wąską i płaską, obok szeregu innych cech, opisanych wyżej w typie astenicznym. Należy podnieść, że tkanki takiego osobnika usposobionego są mało oporne na działanie zarazka gruźlicy. Jeżelibyśmy dziecko, obciążone usposobieniem dziedzicznem, chronili przed zetknięciem się z lasecznikiem gruźliczem — mogłoby dożyć wieku późnego, wolne od gruźlicy.



Ryc. 5. Typ trawienny. Ryc. 6. Typ mięśniowy.

W nauce znane są dziedziczne stany i objawy, które jednak powstały bez przyczyny widocznej. Stany te mogą się ujawniać odrazu lub dopiero w wieku późniejszym. Należy tu, między innemi, kurza ślepota, dla której też ułożono największe drzewo genealogiczne w jednej rodzinie, bo obejmujące 2116 osób, objętych 10 generacjami po rok 1637; jestto niemal zupełna ślepota przy zmierzchu. Taką sprawą ściśle dziedziczną jest t. zw. krwawiączka, sprawa, polegająca na krzepnięciu leniwem lub niekrzepnięciu krwi, wskutek czego najmniejsze skaleczenie, wyrwanie zęba lub t. p. uszkodzenia mogą się skończyć krwotokiem śmiertelnym. Przenośnikami tej wady dziedzicznej są kobiety a dotyczy ona mężczyzn.

Zagadnienie dziedziczności łączy się z pytaniem, czy pokrewieństwo rodziców ma znaczenie dla pochodzenia i powstawania chorób lub wad rozwojowych, czy zachodzą one częściej u dzieci rodziców między sobą spokrewnionych. Dzisiejszy stan nauki wykazuje, że pewne wady dziedziczone zachodzą istotnie często u dzieci takich rodziców. Do wad tych należy głuchoniemota, t. zw. zapalenie barwikowe siatkówki, idjocja. Występowanie ich uważa się za następstwo spotęgowania ich zawiązków, twiących w plaźmie zarodkowej tak ojca, jak matki ze sobą spokrewnionych. Jestto poprostu zesumowanie wad rodowych dwóch osobników rodu tego samego i przeniesienie ich na dzieci.



Ryc. 7. Typ mózgowy. Ryc. 8. Typ oddechowy

Z oświetlenia powyższego jasno wynika, że niepowinno się dopuszczać do małżeństw osób ze sobą blisko spokrewnionych.

Z uwag powyższych, tylko pobieżnie przedstawionych, pokazuje się, że w powstawaniu chorób ma znaczenie doniosłe usposobienie lub, ogólnie biorąc, konstytucja, jako zespół właściwości postaciowych i życiowych odziedziczonych. Szereg szkodliwości, działających na ustrój, łatwiej wywoła chorobę u osobnika usposobionego, niż u osobnika nieusposobionego, a więc opornego. Widzieliśmy także, że szereg szkodliwości, działających na organizm rodziców, może uszkadzać plazmę zarodkową, a temsamem może powodować nieprawidłowości u potomstwa.

Jeżeli konstytucja dziedziczona ma tak poważne znaczenie w chorobach jednostki i pokoleń, wynika z tego potrzeba starania się o zapobieganie osobnicze i rasowe rozwijaniu się i utrzymywaniu tych konstytucyj, które przynoszą szkodę osobnikowi i rasie. Należy, jednem słowem, zwalczać je czyli konstytucje poprawiać. Nauka, która się tem zajmuje, zowie się eugeniką. Jeżeli rozchodzi się o osobnika z budową, usposabiającą do gruźlicy, należy go przez odpowiednie wychowanie, ćwiczenia fizyczne i t. p. poprawić, t. zn. zmniejszyć to usposobienie, a tem samem go uodpornić. Jeżeli dziecko rodziców kiłowych przynosi na świat kiłę lub jej znamiona, należy tę kiłę zwalczać drogą pouczania, uświadamiania i wykazywania smutnych następstw zakażenia kiłowego. Dla rozwoju i pielęgnowania eugeniki istnieją i powstają nawet instytuty osobne, jak n. p. w Anglji, powstają stowarzyszenia, których celem poprawa rasy a więc konstytucji Podobne towarzystwa istnieje u nas w Warszawie. Zadaniem ich jest więc zwalczanie tych wszystkich szkodliwości, które, uszkadzając plazmę zarodkową, powodują psucie rasy, a więc choroby weneryczne, alkoholizm, morfinizm i t. d. To zapobieganie w eugenice polegałoby również na niedopuszczaniu do małżeństw osobników, uważanych za szkodników rasy, przeciwnie na kultywowaniu w życiu higjeny ciała i duszy, zdrowia fizycznego i psychicznego, bo ono jest podstawą tężyzny i rozwoju jednostki i narodu.

PROF. DR. ZDZISŁAW STEUSING, LWÓW.

Jak należy się chronić przed chorobami zakaźnemi?

W odpowiedzi na to pytanie, przypominamy opisany w poprzednim artykule łańcuch przyczynowy powstawania epidemij a mianowicie:

1) źródła zakażenia,
2) przenośniki zarazków,
3) bramy wejścia,
4) ilość i jakość zarazków,
5) dyspozycja ludności,

a to dlatego, że działania nasze przy zwalczaniu epidemij skierowane są właśnie przeciwko poszczególnym członom tego łańcucha.

1) Źródła zakażenia.

Najważniejszym zadaniem przy zwalczaniu epidemij jest wyszukiwanie i unieszkodliwianie źródeł zakażenia. O pierwszych wypadkach chorób zakaźnych dowiadują się władze sanitarne, do których należy zwalczanie tych chorób, z doniesień lekarzy. Na każdym lekarzu, tak zakładowym (np. szpitalnym), jak też i praktykującym prywatnie, ciąży obowiązek donoszenia do władz sanitarnych I-szej instancji (starostwa, magistraty miejskie) o przypadkach stwierdzonych, lub nawet podejrzanych chorób zakaźnych. W razie zaniedbania tego obowiązku grożą lekarzowi ciężkie kary. Władze sanitarne I-szej Instancji zarządzają izolację, czyli odosobnienie chorego, przez przewiezienie go do szpitala zakaźnego, albo mogą w wyjątkowych przypadkach pozwolić na odosobnienie chorego w jego mieszkaniu tam, gdzie rodzaj choroby zakaźnej i warunki lokalne na to pozwalają. Warunkiem pozostawienia chorego w mieszkaniu prywatnem, jest możliwość umieszczenia chorego w osobnym pokoju, tak położonym, ażeby go od mieszkania można oddzielić, t. j. ażeby nikt z mieszkańców nie musiał przez ten pokój przechodzić, oraz przeznaczenie dla chorego jednej osoby pielęgnującej, która nie może wówczas spełniać żadnych innych zajęć w domu. Przez cały czas odosobienia chorego przeprowadzamy t. zw. dezynfekcję bieżącą, która polega na tem, że wszystko, co opuszcza pokój chorego, musi uledz odkażeniu, czyli dezynfekcji. Dejekty chorego (kał i mocz) odkażamy przez dodawanie do nich 10% rozczynu lysolu, lub sproszkowanego, niegaszonego wapna, pozostawiając po zmieszaniu przez kilka godzin i następnie dopiero wylewamy do ustępu. Brudną bieliznę chorego zanurzamy w 3% wodzie karbolowej w osobnym, na to przeznaczonym baniaku z przykrywą, pozostawiamy ją przez 24 godzin, następnie po wykręceniu możemy oddać do prania. Naczynie służące cho-

remu (talerze, łyżki, noże, widelce i t. p.) wraz z resztkami niedojedzonych pokarmów, umieszczamy w dużym garnku (10-litrowym) z przykrywą, w którym znajduje się około 2 litry wody, stawiamy go następnie na kuchni i dopiero po dokładnem wygotowaniu oddajemy naczynie do mycia. Osoba pielęgnująca (najlepiej zawodowa pielęgniarka) musi przez cały czas przebywania w pokoju chorego być ubrana w biały płaszcz lekarski, który przy opuszczaniu pokoju wiesza przy drzwiach i dopiero po dokładnem umyciu rąk ciepłą wodą i mydłem, a następnie płynem odkażającym, np. sublimatem 1 : 1000, najlepiej zaś 70% alkoholem (1 szklanka wody + 3 szklanki spirytusu rektyfikowanego 95%), przy niektórych chorobach infekcyjnych, np. przy epidemicznem zapaleniu opon mózgowo - rdzeniowych, jeszcze po dokładnem wypłukaniu jamy ustnej i gardła, wodą utlenioną, może opuścić pokój chorego.

Wyżej opisane odosobnienie chorego, powinno być zarządzane w każdym przypadku nawet nie stwierdzonym jeszcze, lecz tylko podejrzanym o chorobę zakaźną. Dopiero po izolacji przystępują władze sanitarne do bakterjologicznego stwierdzenia choroby zakaźnej, przez oddanie odpowiedniego materjału do zbadania „Państwowym Zakładom Higjeny“, które wszystkie takie badania wykonują zupełnie bezpłatnie.

Odosobnienie chorego powinno trwać tak długo, aż kilkakrotne badanie bakterjologiczne, wykonane w odstępach tygodniowych, wykaże, że ozdrowieniec jest już zupełnie wolny od zarazków.

Na znacznie większe trudności natrafiamy przy unieszkodliwianiu innych źródeł zakażenia, a mianowicie wspomnianych w poprzednim artykule wydzielaczy i roznosicieli zarazków. Wyszukać ich możemy tylko przez masowe bakterjologiczne badania ludności w tych okręgach, w których dana choroba infekcyjna panuje endemicznie. Nawet przy wyszukiwaniu ich jednak unieszkodliwienie ich zupełne jest bardzo trudne, ponieważ odosobnienie nieraz bardzo dużej ilości osób właściwie zupełnie zdrowych i zdolnych do pracy, naraziłoby państwo na niemożliwe do pokrycia koszta.

Poprzestajemy w takich wypadkach na pouczaniu tych ludzi, że są niebezpieczni dla otoczenia, oraz na pewnych zarządzeniach, w które tu bliżej wchodzić nie możemy, a które tylko do pewnego stopnia ograniczają możliwość rozsiewania zarazków.

2) Przenośniki zarazków.

Ochronę przed przenoszeniem chorób zakaźnych zapomocą przenośników, podzielić możemy na dwa działy, a mianowicie: niszczenie zarazków w przenośnikach, już zakażonych i ochronę przenośników przed zakażaniem. — Przenośniki już zakażone poddajemy odkażeniu, czyli dezynfekcji. Należy tu przedewszystkiem t. zw. dezynfekcja końcowa, t. j. odkażenie chorego po wyzdrowieniu — oraz wszystkich przedmiotów w pokoju, w którym chory leżał. Rekonwalescenta odkażamy przez kąpiel, po której przenosimy go do innej ubikacji. Wodę po kąpieli należy odkazić przez dodanie do wanny tyle stężonego kwasu karbolowego, ażeby zamienić wodę na 3% roztwór kwasu karbolowego. Ponieważ przeważnie używamy do kąpieli około 300 litrów wody, należy wlać do wanny 9 litrów kwasu karbolowego stężonego, dokładnie wymięszać patykiem, pozostawić przez 24 godzin, następnie wylać. W pokoju przeprowadzamy teraz dezynfekcję gazową przez wygazowienie formaldehydu, albo zapomocą par siarki. Po dokładnem uszczelnieniu pokoju przez zaklejenie wszystkich szpar w drzwiach i oknach papierem, rozstawiamy meble, otwierając w nich drzwi i szuflady w ten sposób, ażeby gazowy środek dezynfekcyjny miał wszędzie łatwy dostęp. Następnie ustawiamy na środku pokoju aparat formalinowy do którego wlewamy odpowiednią ilość formaliny i wody, do lampki spirytusowej zaś, należącej do aparatu, odpowiednią ilość spirytusu do palenia. Potrzebne ilości odczytujemy z dodanej do aparatu tablicy, zależnie od objętości pokoju, wyrażonej w metrach sześciennych. Po zapaleniu lampki spirytusowej i podsunięciu jej pod aparat, opuszczamy pokój i uszczelniamy od zewnątrz drzwi, przez które wyszliśmy. Po sześciugodzinnem działaniu par formalinowych, zobojętniamy je następnie przez wpuszczenie do pokoju, przez dziurkę od klucza, par amoniaku. Dezynfekcję formalinową można przeprowadzić również bez specjalnych aparatów w ten sposób, że ustawiamy w środku pokoju dużą beczkę, do której dajemy na każde 50 metrów sześciennych objętości pokoju 1 kg. technicznego nadmanganianu potasowego w kryształkach, 1 litr wody i 1 litr 40% formaliny. Po zmięszaniu, roztczyn formaliny utleniając się, zagrzewa się tak silnie, że wszystka woda i formalina wygazowuje szybko w powietrze.

Równie dobrze jak formalina działają dezynfekcyjnie tlenki siarki.

Przy dezynfekcji siarkowej — ustawiamy w środku pokoju duże naczynie metalowe — w którem układamy na dnie wióry drewniane, względnie drobne trzaski, układamy na nich, odważoną przedtem, siarkę w laskach, w ilości 50 gr. na 1 metr sześcienny objętości pokoju, polewamy spirytusem i zapalamy.

Pamiętać należy, że obydwa te rodzaje dezynfekcji gazowej, tak formalinowa, jak siarkowa, działają tylko bardzo powierzchownie, t. j. odka-

żają przedmioty tylko na ich powierzchni, nie drążąc wgłąb. Jeżeli więc na ścianie, albo na podłodze, obok łóżka chorego, znajdzie się strzęp zaschniętej plwociny, zostanie on odkażony tylko na powierzchni, wewnątrz zaś mogą się znajdować, osłonięte śluzem, żywe i jadowite zarazki.

Dlatego też po dezynfekcji gazowej i dokładnem przewietrzeniu mieszkania, wykonujemy następnie dezynfekcję mechaniczno - chemiczną, przez wyszorowanie podłogi i tych przedmiotów, które przez to nie ulegną uszkodzeniu, zapomocą gorącego ługu, lub wody, z dodatkiem lysolu (10%), przez wytarcie sprzętów politurowanych 3% wodą karbolową, a po wyschnięciu, terpentyną, oraz wybielenie, lub świeże wymalowanie pokoju (np. przy gruźlicy). Pościel chorego, ewentualnie ubrania, oddajemy do dezynfekcji parowej. W większych miastach istnieją specjalnie do tego celu utworzone zakłady dezynfekcyjne, mniejsze miasta, względnie gminy wiejskie, powinny być zaopatrzone w ruchome aparaty dezynfekcyjne na kołach, które dezynfekcję pościeli i ubrań dokonują na miejscu, obok mieszkania.

Dobre aparaty dezynfekcyjne parowe nie niszczą zupełnie odkażanych przedmiotów.

Dr. JÓZEF ALEKSIEWICZ — LWÓW.

Boczne skrzywienie kręgosłupa — Skolioza — jako choroba społeczna, jej przyczyny powstania, skutki, zapobieganie i leczenie.

Szkic dla szkoły i domu.

Obok chorób wyniszczających organizm jużto skutkiem wadliwej przemiany materji jużto skutkiem zakażenia, bardzo często szuka pomocy u ortopedy chory, u którego trudno doszukać się wspomnianych przyczyn choroby, chory taki nie przebywa okresu gorączkowego, nie jest obłożnie chorym, nie przerywa swoich zajęć, a jednak z dniem każdym przenosi się co raz dalej poza nawias zdrowej społeczności, co raz bardziej staje się ułomnym kaleką! Najdotkliwszem w całym tym procesie chorobowym jest to, że *dotyczy on osobników młodych* rozwijających się dopiero, że postępuje konsekwentnie i nieubłaganie naprzód bez manifestowania się zbytniego i że tym sposobem usypia czujność najbliższych właśnie wtedy, kiedy najbardziej pomocną dłoń możnaby choremu podać.

Wiele jest takich spraw chorobowych, któreby można podciągnąć do owego wspólnego mianownika o którym mowa obecnie; z pośród wszystkich jednak boczne skrzywienie kręgosłupa na pierwszem należy umieścić miejscu ze względu i na częstość swą i na gorycz jaką choremu przez całe życie sprawia, wreszcie na charakter skryty z jakim się rozwija a wreszcie i ze względu na bierność z jaką społeczeństwo, dom i szkoła do tej choroby się odnoszą.

Szkoła przedewszystkiem musi i powinna okazać więcej f a c h o w e g o w tej sprawie zainteresowania jak dotychczas już choćby z tego względu, że jak zobaczymy dalej, szkoła właśnie przyczynia się w wielkiej mierze do rozwoju bocznego skrzywienia kręgosłupa Prawda, że ostatni dziesiątek lat przyniósł i w szkole zmiany na lepsze pod względem rozwoju fizycznego młodzieży, szkoła jest jednak tak jeszcze pokryta pleśnią średniowieczną, że mimo starań światło higjeny dochodzi tam wolno i z trudnością, z niedowierzaniem lub bywa tak odbite, że traci ze swej ożywczej siły...

Szkoła dzisiejsza ma nie tylko dbać o rozwój umysłu i serca młodzieży, ale także i o rozwój fizyczny przyszłego pokolenia. Szkoła powinna zatem uwzględnić warunki i potrzeby jakie dyktuje doświadczenie i nauka lekarska w odniesieniu do zapobiegania, ochrony i leczenia, musi stworzyć dla ucznia warunki takie, aby pobierając konieczną naukę równocześnie uczeń skłonny, nieokaleczał. Pamiętać koniecznie potrzeba, że w szkole spędza uczeń połowę dnia a resztę poświęca na odrabianie lekcji, zatem dzień cały spędza w pozycji siedzącej co jak zobaczymy wpływa znacznie na skrzywianie się kręgosłupa.

Szkole konieczne są wskazówki choćby ogólne, koniecznem jest zwrócenie uwagi na przestrzeganie pewnych zagadnień higjenicznych w odniesieniu do siedzenia, pisania, zajmywania ucznia wy-

pracowaniami piśmiennymi, konieczna jest indywidualizacja wymagań ze strony nauczyciela zależnie od zdolności i upodobań przedmiotu

Nie można powiedzieć, aby nie myślano o tych koniecznościach, lecz praca w tym kierunku idzie bez planu jest zupełnie spaczana. *Szkoła nie może leczyć, nie może być szpitalem ani zakładem leczniczym równocześnie,* nie należy to leczenie do niej, nie rozumie się na niem i opanować przedmiotu nie potrafi. W ten sposób pojęta higjena szkolna doprowadza do takiego absurdu jak tworzenie poradni szkolnych w mieście uniwersyteckiem, w którym istnieje dostateczna ilość pierwszorzędnie urządzonych zakładów leczniczych. Szkoła musi pozostawić lekarzom specjalistom ich pole działania, ograniczając się jedynie do wytężenia uwagi i zaostrzenia czujności, bo ta w takich warunkach bywa nieraz usypianą ze szkodą dla młodzieży Jestto moda uspołeczniania wszystkiego i wszystkich, moda która daje się we znaki społeczeństwu, a z lekarza wytwarza wstrętny typ biurokraty, tak obcy temu zawodowi!

Istota cierpienia.

Znaną jest powszechnie rzeczą, że dziecko w wieku szkolnym bez żadnej widocznej przyczyny źle się trzyma i garbi mimo upomnień, przybiera jakieś dziwne i nienaturalne pozycje w czasie siedzenia i stania, wreszcie widocznie dla najbliższego otoczenia staje się krzywem przez podniesienie jednego ramienia, odstawanie łopatek lub też i łuku żebrowego. Wobec pełnych trosk życia naszych czasów, rozluźnienia spoistości rodziny, nie zwraca się uwagi na sprawy, które nie wymagają doraźnej pomocy tak jak choćby dokuczliwy ból zęba. To też zwykle te pierwsze zwiastuny zbliżającego się kalectwa uchodzą uwagi najbliższych i szkoły Następuje wreszcie tego rodzaju stan, że widocznym jest już dla każdego, niestety stan taki wymaga wtedy takich wysiłków ze strony chorego i lekarza, że w naszych warunkach w większości wypadków zadość im uczynić nie ma mowy. Zwykle cała sprawa leczenia rozbija się o brak czasu ucznia, który nie może poświęcić dziennie dwu godzin na leczenie, bo uszczuplił by sobie czas potrzebny na wypracowania domowe. Tak więc powstaje błędne koło z którego trudno wyjść biednemu skoljotykowi.

Bocznem skrzywieniem kręgosłupa — skoliozą — nazywamy każde stałe boczne odchylenie kolumny kręgowej z jej środkowego położenia.

Skoliozę zaliczamy do chorób społecznych — niemieckie: Volkskrankheit — ze względu na rozpowszechnienie i uogólnienie choroby, ulegają mu tak dzieci biedaków jak i możnych, tak wsi jak i miasta.

Pod tym względem pouczające są liczby statystyczne. W mojej lecznicy na 5601 chorych szukających pomocy w latach od 1919 do 1927 było skrzywień kręgosłupa 392 — czyli 14.29 %.

Drachmann na 28.125 dzieci znalazł 369 ze skrzywieniem kręgosłupa.

Fisher na 3.000 deformowanych znalazł 353 ze skrzywieniem kręgosłupa.

Behrend na 3.000 deformowanych znalazł 900 ze skrzywieniem kręgosłupa.

Langgard na 1.000 deformowanych znalazł 700 ze skrzywieniem kręgosłupa.

Schilling na 1000 deformowanych znalazł 600 ze skrzywieniem kręgosłupa.

Wedle Hoffy przypada 27·63%, Monachijska klinika 59%, Dolliger z Pesztu 27 9% wszystkich skrzywień.

Skrzywienie kręgosłupa częściej dotyczy dziewcząt jak chłopców w wieku szkolnym. I tak:

W mojej lecznicy na 392 — skolioz było dziewcząt 268, chłopców 124.

Ketsch znalazł między 229 skoliotykami 189 dziewcząt a tylko 40 chłopców.

Kölliker znalazł między 721 skoliotykami 577 dziewcząt a tylko 144 chłopców.

B. Roth znalazł między 200 skoliotykami 183 dziewcząt a tylko 17 chłopców.

Wildberger znalazł między 120 skoliotykami 101 dziewcząt a tylko 19 chłopców.

Behrend znalazł między 896 skoliotykami 773 dziewcząt a tylko 123 chłopców.

Adams znalazł między 173 skoliotykami 151 dziewcząt a tylko 22 chłopców.

Schultess znalazł między 423 skoliotykami 358 dziewcząt a tylko 65 chłopców.

Czyli mniej więcej na 5 6 skoliotycznych dziewcząt przypada 1 chłopiec. Koniecznem jest zaraz jednak podnieść, że mimo pewna względność okazywana chłopcom przez naturę u tych ostatnich zdarzają się najcięższe formy skrzywień. Rycina 1 i 2 przedstawia taką zaniedbaną skoliozę u chłopca 14 tetniego z Brzuchowic koło Lwowa. (Spostrzeżenie własne). Przykład ten jest dowodem panującej ciemnoty na polu higjeny. Jasną jest rzeczą, że tego rodzaju skrzywienie pociąga za sobą poważne następstwa i zmiany w organach wewnętrzych i ich położeniu.

Podział skrzywień bocznych kręgosłupa.

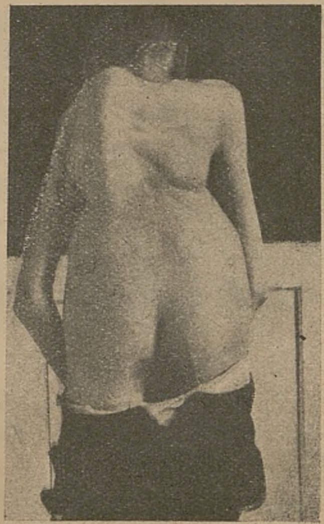
Skrzywienie kręgosłupa dzielimy na dwie zasadnicze grupy a to na skrzywienie I. Wrodzone i II. Nabyte.

I. Wrodzone są rzadkie i wymagają natychmiastowej interwencji lekarza specjalisty a jako takie nie będą nas zajmować.

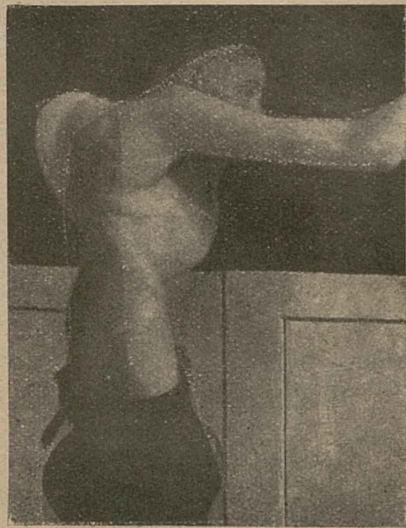
II. Nabyte zaś skrzywienia przyczynę swą mogą mieć w zadziałaniu rozmaitych przyczyn zewnętrznych wedle których dzielimy je na a)

urazowe n. p. po upadkach, po złamaniach kręgów i t. p., b) na tle procesów ropnych, po bliznach i zrostach opłucnej, c) mięśniowe, których powodem skurcz mięśni grzbietowych, d) wreszcie za najczęstszą przyczynę podajemy nadmierne obciążenie, w tej zaś formie rozróżniamy 1) skrzywienie nawykowe, 2) rachityczne i 3) statyczne.

padków powiększać się. Momentami sprzyjającymi skrzywieniu będzie: miękkość kości n. p. powodowana t. z. angielską chorobą (rachityzm) wątłość budowy wrodzona jak n. p. u dzieci poczętych w stanie opilstwa, dzieci rodziców chorych zwłaszcza syfilityków, dalej anemja i t. p. U osobników takich występuje niemożność udźwigu własnemi siłami mięśni i wiązadeł swego własnego



Ryc. 1.



Ryc. 2.

Od chwili urodzenia się dziecka aż do 20 roku u chłopców, a do 22 roku u dziewczyn, mamy do czynienia z procesem kostnienia t. j. z powolną przemianą chrząstki miękkiej i elastycznej kośćca w twardą kość. Widzimy więc już z tego, że kolumna kręgowa u dziecka będzie podatniejszą na zadziałanie siły wewnętrznej, której wypadkowa będzie się starała wygiąć kręgosłup z linji środkowej. Widzimy też u dzieciaków do 7-go roku życia właściwość wyginania się kręgosłupa łukiem ku tyłowi w czasie siedzenia, bo stosunek obciążenia kręgosłupa elastycznego, o niewyrobionych wiązadłach i mięśniach jest większym od zdolności wytrzymania naporu. W danym wypadku jako obciążenie działa ciężar masy własnego ciała a więc głowy, rąk, tułowia i narządów w jamach ciała.

Jeżeli dalej obciążenie z jakiegokolwiek bądź powodu działać będzie stale, nastąpi niewątpliwie ustalenie skrzywienia czyli innemi słowy ani czynnie t. j. siłą własnych mięśni ani następnie biernie t. j. przy pomocy siły z zewnątrz działającej nie będzie mogło dziecko skrzywienia wyprostować. Takie skrzywienie jak doświadczenie uczy może w wielkiej ilości przy-



Ryc 3.

normalnego ciężaru ciała. Dodajmy do tego, że dziecko takie już w 6 roku życia przychodzi do szkoły w której czeka go jak zobaczymy później wiele warunków niekorzystnych wręcz wrogich a sprzyjających rozwojowi skrzywienia. Nic dziwnego, że skrzywień tyle z czasów bytności w szkole pochodzi. Schanz z Drezna nazwał te skrzywienia *szkolnemi lub terminatorskiemi* (Schul — und Lehrling — skoliosen) uwzględniając tu także małoletnich terminatorów i robotników, którzy również niestosunkowo wielką siłą obciążają swój niewyrobiony grzbiet, jak np. przez dźwiganie ciężarów, noszenie dziecka pana majstra w czasie terminu itp.

W końcu do skrzywień na tle obciążenia zaliczamy czynnik statyczny pod którym rozumiemy obniżenie jednej połowy miednicy z powodu krótkości kończyny. Jako ilustrację tego rodzaju skrzywień kręgosłupa przedstawiam rycinę 3. Jestto ochotnik z czasów Obrony Lwowa, u którego po postrzale uda źle złożonem nastąpiło skrócenie dolnej kończyny kilku cent. a w następstwie tego i wykrzywienie kręgosłupa.

Nas zajmują przedewszystkiem skrzywienia powstałe z obciążenia a więc nawykowe na tle ang. cho-

roby i statyczne, raz z powodu swej częstości, a następnie z tego powodu, że koniecznem jest współdziałanie domu i szkoły z lekarzem w tych wypadkach. Bez tego współdziałania, bez przedewszystkiem zrozumienia koniecznego istoty cierpienia przez te dwa czynniki, praca lekarza jest małowartościową i w wyjątkowych wypadkach uwieńczona może być pomyślnym rezultatem! Proszę sobie tylko wyobrazić, że dziecko na leczenie poświęcić może dziennie 1—1½ godzin zaś 11½ — nie licząc nocy którą też może dla leczenia wykorzystać przez odpowiednie ułożenie — jest poza wpływem lekarza w warunkach wprost przeciwnych jakie mu tenże przepisał.

Goethe powiedział słusznie: „Willst den Dichter Du verstehen, musst in Dichters Lande gehen" a powiedzenie to odnosi się i do owej współpracy wspomnianych czynników. Interesowani powinni poznać istotę sprawy chorobowej, czynniki szkodliwe, momenty sprzyjające rozwojowi, a wówczas dopiero niejedna ciemna kwestja zrozumianą zostanie a temsamem i pomoc stanie się wydatniejszą. Jak w każdej chorobie tak i w skrzywieniu kręgosłupa istnieje pewne stadjum początkowe, pewne pierwsze oznaki czy sygnały alarmowe, a prócz tego pewna nieodporność i skłonność, która wyraźnie przyczynia się do powstania skrzywienia dzięki powtarzam dogodnym warunkom. Tą skłonnością tłómaczymy właśnie fakt, że na pewną ilość osobników młodych bytujących w tych samych co i inne warunkach pewna tylko część będzie podatną i ulegnie skrzywieniu reszta zaś oprze się zwycięzko!

Aby odpowiedzieć nato pytanie koniecznem jest zapoznanie się z pewnymi wiadomościami, które postaram się krótko, przejrzyście i treściwie podać w następnym rozdziale. C. d. n.

DR. WIKTOR TYCHOWSKI. Lwów

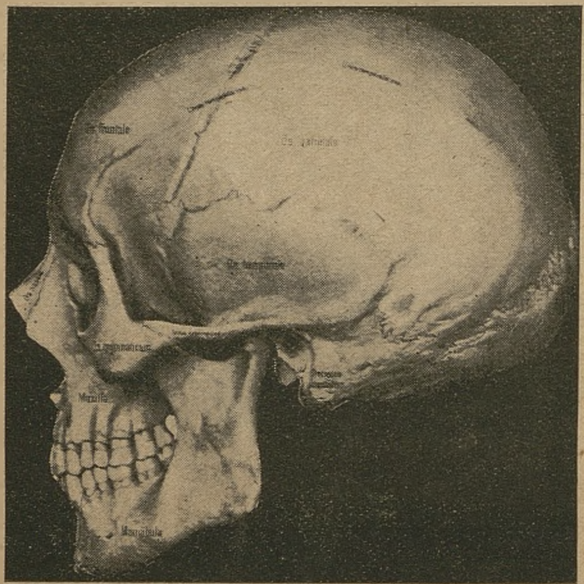
Starzenie się a higjena życia.

W warunkach normalnych człowiek przechodzi w życiu swem przez trzy wyraźnie zaznaczające się okresy: okres rozwoju, następujący po nim okres dojrzałości, wreszcie okres starzenia się. Każdą z tych faz życia cechuje szereg znamion anatomicznych i fizjologicznych, przytem są one od siebie dość ostro odgraniczone. Dojrzewanie płciowe, rozpoczynające okres drugi, jest czynnikiem, wprowadzającym ogromne zmiany w życiu, dzięki rozpoczęciu się funkcji gruczołów płciowych; stopniowe znowuż ustawanie ich funkcji, możnaby — między innymi czynnikami postawić na granicy okresu dojrzałości, pełni funkcyj życiowych i okresu trzeciego, t. j. starzenia się. Ta okresowość, czyli cykliczność w życiu indywidualnem, jest zjawiskiem najzupełniej fizjologicznem i chociażbyśmy ustrój ludzki postawili w warunki możliwie najlepsze, chronili bezwzględnie od chorób, niezawodnie i nieuchronnie nadejdzie okres starzenia się i kończąca go śmierć organiczna. Jednak właśnie ta nieubłagana konsekwencja przyrody przykuwała umysły wielu bardzo uczonych, starających się wydrzeć naturze tajemnicę życia. Między innymi pytano się i starano dać odpowiedź na pytanie: dlaczego się starzejemy? Zakwestjonowano przytem fizjologiczny charakter starości, a w dalszej konsekwencji konieczność śmierci organicznej, opierając się na fakcie, że zmiany anatomiczne narządów spotykane przy sekcjonowaniu zwłok starców nie wykazują niczego specyficznego, żadnych cech, któreby pozwoliły na bezwzględne stwierdzenie śmierci — jako śmierci ze starości, jak również, że organizm starczy w swych funkcjach fizjologicznych podstawowych, nie odróżnia się zasadniczo od okresu poprzedniego. Przeciwnie, niejednokrotnie trudno jest odróżnić zmiany, wywołane czynnikami patologicznymi, a więc zmiany chorobowe, od zmian właściwych, wedle dzisiejszego stanu wiedzy — okresowi starczemu. Co więcej, w wypadkach wyjątkowych nie stwierdzono — u osobników starszych — prawie żadnych zmian anatomicznych przy sekcji. Klasycznym przykładem może być przypadek sławnego Thomasa Parc'a, zmarłego w wieku lat 152, a sekcjonowanego

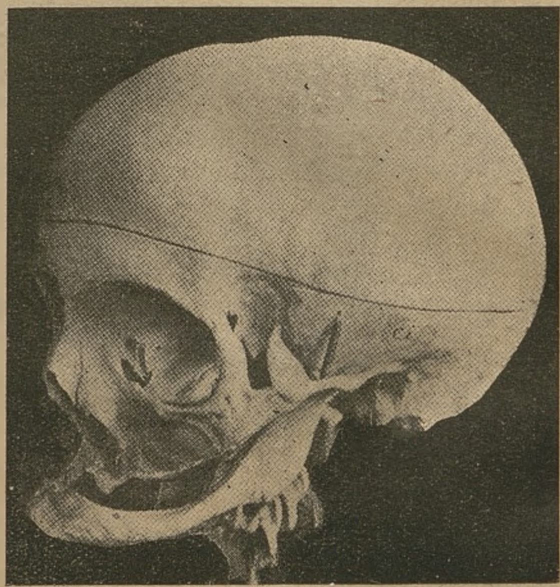
przez uczonego angielskiego Hervey'a, a więc przypadek niewątpliwie wiarogodny. Otóż Hervey nie stwierdził żadnych prawie zmian starczych w narządach tego przecież już niemłodego człowieka. Między objawami fizjologicznej starości a chorobowego starzenia się, starzenia przedwczesnego, jak je nazwać należy, trudno postawić ostrą granicę, to zaś właśnie utrudnia ścisłe zdefinjowanie procesu starzenia się tak pod względem anatomicznym, jak i fizjologicznym.

osobnika. Niekiedy jednak obserwować można osoby w wieku znacznie wcześniejszym, u których już pierwsze, a nieznaczne zwiastuny zmian wstecznych zauważyć się dają: siwienie włosów, zmarszczki na twarzy.

Organizm wybitnie starczy wykazuje charakterystyczne znamiona i właściwości somaryczne, cielesne. — Z ogólnych cech przytoczyć należy przedewszystkiem zanik tkanki tłuszczowej, wychudnięcie, z towarzyszącą mu niedokrewnością.



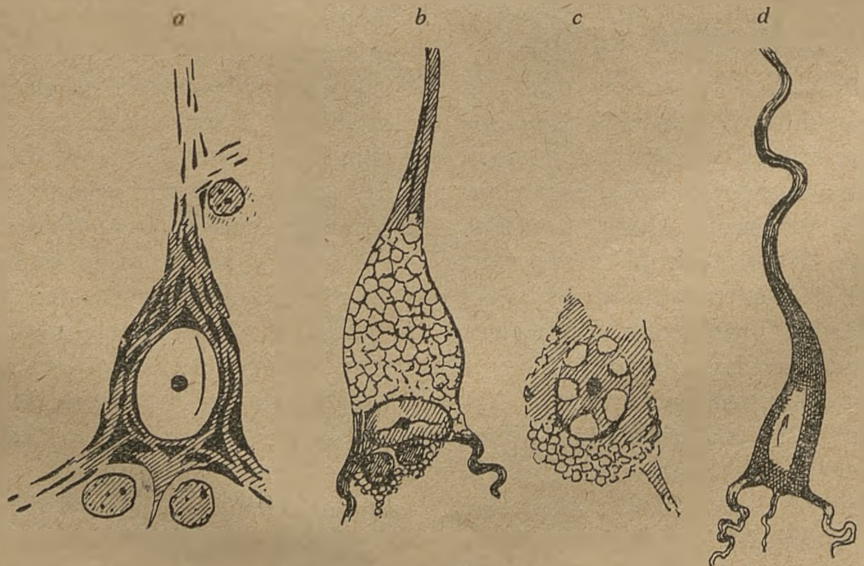
Ryc. 1.



Ryc. 2.

Jakież są więc znamiona starości? Kiedy się z nimi spotykamy?

Niedokrewność ta ma swe źródło w zmniejszonej ilości ciałek czerwonych krwi. Skóra jest wiotką,



Ryc. 3.

Pierwsze objawy u ludzi naszego klimatu spotykamy z reguły między 40 a 50 rokiem życia. Zastrzec się przytem należy, że ścisłej granicy wieku podać tu niepodobna, decydującym momentem bowiem jest tu indywidualność

wydaje się jakby cieńszą, daje się łatwo ująć we fałdy. Włosy siwieją, często okazują tendencję do wypadania. Postać pochylona z powodu rozwijającego się skrzywienia kręgosłupa na skutek zmian w tkance kostnej, składających go kręgów

gów, jak niemniej osłabienia mięśni grzbietu. Zmiany w tkance kostnej, jej częściowy zanik, czyli atrofję manifestuje się w sposób bardzo wybitny w kośccu głowy: brak kompletny zębów, zanik wyrostka zębowego szczęki dolnej i górnej, ścieńczenie szczęki w całości Na skutek zaniku nastąpiło zmniejszenie odległości między nosem a brodą, stąd skrócenie twarzy w wymiarze pionowym. Brak zębów pociąga za sobą zapadnięcie się policzków. Zanik szwów kości czaszki, w ich miejsce zrost kostny. (Ryć. 1 i 2).

Wogóle powiedzieć można, że zanik, czyli atrofja komórek, jest procesem, odbywającym się na wielką skalę w starczym ustroju, nie oszczędzającym prawie żadnego narządu. Oczywiście, im narząd jakiś subtelniejszy — o ile się tak wyrazić można — tem bardziej ucierpi jego funcja fizjologiczna z zanikiem elementów komórkowych. Klasycznym przykładem atrofji komórek są komórki kory mózgowej: na lewo — komórka kory mózgowej 16 - letniego chłopca, obok trzy typowe komórki starczej kory mózgu. Pierwsza wyładowana kuleczkami tluszczu, jej jądro zdeformowane i zepchnięte na obwód, pierwoszczy mało na korzyść tegoż tłuszczu. Druga okazuje kompletny obraz rozpadu. Trzecia wydłużona, jakby wychudzona, ze źle widocznem jądrem daje nam obraz sklerozy. (Ryć. 3).

Jeżeli sobie uprzytomnimy, że komórki gangljowe mózgu pełnią przecież najważniejszą funkcję w organizmie, nietrudno wywnioskować, że zmiany takie, jakie na powyższej rycinie się uwydatniają, odbić się muszą fatalnie na ich czynności: przypomnieć można drżenie rąk u starców, niezborne ruchy i t. d., chód chwiejny.

Atrofja nie oszczędza prawie żadnego narządu. A podpadają jej właśnie komórki szlachetne, komórki miąższu czynnego narządów, podczas gdy tkanka podścieliskowa, dla specyficznych funkcyj narządów obojętna, ulega naodwrót przerostowi. Narządy w całości się zmniejszają, stają się twardsze. Przykładów można podać wiele. Nerki, wątroba, serce nawet zmniejsza się. Owe zmiany atroficzne występują w narządach nietylko takich, które kiedyś już uległy były jakiemuś procesowi chorobowemu, lecz również w narządach czynnikami patalogicznymi nietkniętych. Przewód pokarmowy nie zostaje oczywiście również oszczędzonym

Z kolei wypada omówić zmiany w zakresie systemu naczyniowego, znane powszechnie pod nazwą zwapnienia tętnic, arteriosklerozy. Jestto niewątpliwie proces jeden z najczęstszych, spotykanych u osób starych, chociaż wystąpić może i w wieku zgoła dla siebie nieodpowiednim, bo u osób stosunkowo jeszcze młodych. Ściany naczyniowe tracą elastyczność sobie właściwą, ściany ich grubieją, wreszcie odkładać się zaczynają złogi soli wapniowych. Naturalnem następstwem jest upośledzenie krążenia, jego sprawności, tem wybitniejsze im większy obszar naczyniowy zostanie dotknięty tem schorzeniem. I znowu uzmysłowić sobie należy, że od umiejscowienia jego zależeć będą upośledzenia funkcji. Znanym jest fakt, że u osób pracujących intensywnie umysłowo, przychodzi do sklerozy naczyń mózgowych szczególnie łatwo. Z upodobaniem też usadawia się on w tetnicy głównej.

Zwapnienie tętnic jest źródłem całego szeregu schorzeń, że wspomnę tylko o apopleksji, zwanej udarem mózgu, a spowodowanej pęknięciem chorego naczynia w obrębie tkanki mózgowej, wad zastawkowych serca, krwotoków płucnych, jelitowych i innych. C d. n.

DR. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI. Warszawa.

Higjena noworodka i niemowlęcia.

2. Ceratka.

Pomiędzy cieńszą i grubszą pieluchą wkłada się nieprzemakalną ceratkę, która musi być mniejsza od grubszej pieluchy. Dla dziewcząt wystarcza rozmiar 30×30 cm; dla chłopców ceratka powinna być nieco większa (30×40 cm), aby mogła zasłonić lepiej z. przodu. Przy układaniu ceratki na grubszą pieluchę, powinna ponad ceratką pozostać wolna przestrzeń kilkucentymetrowa, tak samo cieńsza pielucha powinna być kładziona o 2 do 3 cm. poniżej górnego brzegu ceratki, aby po zwilżeniu jej mocz nie przesiąkał z cieńszej na grubszą pieluchę. Po zawinięciu dziecka powinna ceratka zawsze pozostawiać szparę kilkucentymetrową, aby z cieńszej pieluchy mogło swobodnie odbywać się parowanie.

Ceratki powinny być zawsze 2 na zmianę i zmieniane przy każdem przewinięciu dziecka. Zużytą ceratkę należy zaraz wytrzeć i wysuszyć. Obie ceratkI powinny być codziennie namydlone i zmyte wodą, aby resztki rozkładającego się moczu na nich nie powodowały cuchnienia. Można też w celu odwodnienia i odkażenia ceratek na-

moczyć je jeden raz tygodniowo przez 10 do 15 minut w 5% rozczynie antyforminy.

3. Poduszka.

Poduszki małe z pierza są już dzisiaj coraz bardziej zarzucane, gdyż dziecko leżąc na pierzu ulega przekrwieniu i zaczerwienieniu skóry na plecach, co jest dla niego szkodliwe i powoduje jego niepokój, bezsenność w nocy i t. d. O wiele higjeniczniejsze są poduszki, których część dolna jest z włosia lub trawy morskiej, a tylko górna z lekkiego gęsiego pierza, które w naszym klimacie jest naogół jeszcze konieczne. Na zachodzie bowiem zawija się dziecko tylko w kołderkę z waty lub kładzie się odpowiednio zawinięte wprost do łóżeczka i przykrywa tylko kołderką. I u nas lepiej zamiast poduszki z pierza używać długiej, wąskiej tak samo skrojonej kołderki z waty lub całe dziecko owijać kołderką.

Tak poduszka jak i kołderka muszą być zawsze w białej czystej poszwie z tasiemkami do wiązania. Poszwa powinna mieć jaknajmniej wystrojów koronkowych, kokardowych lub haftowych które utrudniają utrzymanie jej w prawdziwej czystości. Poszwy powinny być conajmniej 2 na zmianę i rzeczywiście zmieniane po każdem zabrudzeniu. Zawijanie niemowląt w całe, zwykłe poduszki, jak to czynią często biedniejsze kobiety, jak również owijanie poduszek z wierzchu t. zw. powijaczami jest niehigjeniczne, gdyż wtedy powietrze niema do dziecka dostępu z wewnątrz, a zużyte powietrze z poduszki niema kędy się ulotnić. W poduszce tak mocno zawiniętej ruchy dziecka są również uniemożliwione.

4. Łóżeczko.

Niemowlę młodsze zawinięte w poduszkę, a niemowlę starsze zawinięte tylko w pieluszki powinno stale leżeć w łóżeczku na dość twardem materacyku, przykrytym prześcieradłem. Boki łóżeczka powinny być z siatki lub prążków żelaznych, aby powietrze miało do łóżeczka łatwy dostęp. Z tych względów należy unikać łóżeczek drewnianych z wysokimi brzegami, w których dziecko leży jak w pudełku. W razie istnienia takiego łóżeczka drewnianego, należy boki jego przerobić na przezroczyste. Z tych samych powodów, niehigjeniczne jest używanie głębszych wózków z wysokimi bokami ceratowemi, które uniemożliwiają przystęp powietrza i b. szybko ulegają zatęchnięciu od rozkładającego się moczu i potu dziecka. W wózkach i kołyskach nie powinny dzieci sypiać również z tego powodu, aby nie przyzwyczajały się do wożenia, względnie kołysania przed zaśnięciem.

Po pół roku niemowlę może się już obyć bez poduszki i leżeć wprost w łóżeczku owinięte tylko w pieluszki. Ceratka wtedy może być większa, leżeć na materacyku pod prześcieradłem lub dla oszczędności na prześcieradle pod dzieckiem zawiniętem w pieluszki. Sposób ten jest o wiele higjeniczniejszy niż zawijanie w poduszki, gdyż unika zawijania dziecka w ceratę. Sposób ten ma również tą zaletę, że bez zawijania i budzenia dziecka można się tylko przez wsunięcie ręki pod dziecko, przekonać czy niema mokro. Pod głową niemowlę starsze nie potrzebuje żadnej poduszeczki.

Nakrywać należy dziecko latem kołderką lekką, zimą cieńszą lub podwójną albo wreszcie lekką pierzynką z gęsiego pierza. Ten sposób układania dziecka wprost w łóżeczku jest jedyny również dla niemowląt w pierwszych miesiącach życia, o ile cierpią na wyprzenia, czyraczność lub inne schorzenia skóry. Obfity przystęp powietrza bowiem do chorej skóry jest dla jej wygojenia bezwzględnie potrzebny. Wszelkie parowanie i pocenie się dzieci, jest w tych przypadkach natomiast dla chorej skóry bardzo szkodliwe i opóźnia jej wygojen e się.

5. Pielęgnowanie wcześniaków.

Noworodek słaby lub niedonoszony naogół jest niezdolny utrzymać swą ciepłotę na normalnej wysokości, gdyż przez swoją jeszcze więcej niż trzykrotnie większą powierzchnię w stosunku do swego ciężaru ciała traci jej zbyt dużo. Z drugiej strony ośrodek regulowania ciepłoty u wcześniaka jest jeszcze niedostatecznie wyrobiony. Z tych powodów musimy niemowlęciu niedonoszonemu bezwzględnie pomóc do utrzymania ciepłoty jego na odpowiednim poziomie. Należy więc baczyć bardzo starannie, czy nie jest mu za chłodno, lub gdy podamy mu środki rozgrzewające, nie jest za gorąco, czyli czy nie jest przegrzane. W tym celu trzeba wcześniakowi bezwzględnie mierzyć ciepłotę 4 do 6 razy na dobę.

Najprostszy sposób rozgrzewania chłodnych części ciała wcześniaka polega na napełnianiu butelek ciepłą wodą, która powinna wynosić przed wlaniem do butelki 40 stop. R. (50 stop. C.). Zamiast zwykłych butelek lepiej używać t. zw. kamionek czyli butelek z wypalanej i polewanej gliny, które najdłużej trzymają ciepło. Przed włożeniem butelki do poduszki dziecka, należy ją starannie zakorkować i dokładnie zawinąć w pieluszkę aby nie dotykała bezpośrednio ciała dziecka. W razie niedostatecznego zamknięcia jej może bardzo łatwo wskutek prężności rozgrzanego powietrza wewnątrz butelki, zatyczka z butelki wylecieć i gorąca woda dziecko poparzyć. Dlatego lepsze są termofory z blachy lub gumy z zatyczką wkręcaną. Bardzo dobre usługi oddają mniejsze lub większe poduszki gumowe, czyli t. zw. szkandele, na których leży dziecko większą częścią swojego ciała. Butelki jak i termofory należy w miarę

jak ostygają zmieniać co 2 do 3 godziny i nanowo napełniać ciepłą wodą.

Jeśli dla wcześniaka b. małego te zabiegi nie wystarczają do utrzymania jego ciepłoty na dostatecznym poziomie, trzeba je całe owinąć watą lub lepiej położyć je w wyścielanej wanience zamiast w łóżeczku, gdyż utrata ciepła jest w wanience zawsze mniejsza. Gdy i to nie wystarcza, trzeba oddać dziecko do odpowiedniego wzorowo urządzonego zakładu, w którym istnieją specjalne dla wcześniaków wysoko ogrzane pokoje lub t. zw. wylęgarki, których istnieje b wiele typów. Po części są to wanienki o podwójnych ścianach, pomiędzy któremi ciepła woda za pomocą odpowiednich przyrządów sama reguluje swoją ciepłotę Dawniej używane szafki podobne do cieplarek dla wylęgania bakteryj, dzisiaj coraz więcej wychodzą z użycia, ponieważ nie dostarczają dziecku dostatecznej ilości świeżego powietrza.

Ostatnio zbudowano proste drewniane wieko z otworem dla główki dziecka, która pozostaje poza tem wiekiem i ma dosyć powietrza. W pudełku takiem umieszcza się zależnie od potrzeby kilka elektrycznych żarówek i łączy je z kontaktem elektrycznym. Pudełko takie z szybką u góry, można z łatwością zrobić sobie w każdym domu, w którym istnieje kontakt elektryczny, lub w ostateczności ogrzewać je akumulatorem. Nakładanie takiego wieka na dziecko i regulowanie ciepłoty kontrolowanej przez tkwiący w ścianie termometr jest b. łatwe, gdyż potrzeba tylko wkręcić zależnie od potrzeby mniej lub więcej żarówek.

B. ODŻYWIANIE.

W większym jeszcze stopniu niż pielęgnowanie stanowi o zdrowiu dziecka jego odżywianie. Od rodzaju odżywiania dziecka należy jego wygląd i jego rozwój prawidłowy czy też mniej lub więcej nieprawidłowy. Od rodzaju odżywiania zależą siły odpornościowe dziecka przeciw wszelkim chorobom, a zwłaszcza przeciw chorobom zakaźnym. Rodzaj odżywiania stanowi w końcu o większej lub mniejszej śmiertelności niemowląt.

Niemowlę karmione piersią wygląda zawsze zdrowo, skórę ma różową, dobrze napiętą, lekko wilgotną i grubo podścieloną tkanką tłuszczową. Niemowlę karmione piersią, zachorowuje bardzo rzadko na zaburzenia przewodu pokarmowego, ulega o wiele trudniej chorobom dróg oddechowych, a prawie nigdy nie zapada na żadne choroby zakaźne, gdyż z pokarmem matki odbiera od niej ciała odpornościowe przeciwko tym chorobom. Z tego wynika jasno, że śmiertelność wśród niemowląt karmionych piersią musi być bardzo mała.

Niemowlę odżywiane sztucznie mlekiem krowiem czy też innemi środkami zastępczemi, rzadko wygląda tak dobrze, jak dziecko karmione piersią. Zazwyczaj dzieci odżywiane sztucznie mają skórę bledszą, mniej napiętą, często wprost wiotką. Tkanki tłuszczowej podskórnej jest zwykle o wiele mniej Jako czysty dowód istnienia tych objawów służyć zwykle może waga dziecka, która stwierdzona na wielu tysiącach niemowląt, wykazała, że dzieci odżywiane sztucznie ważą w poszczególnych miesiącach ich życia przeciętnie 200 do 500 grm. mniej od niemowląt karmionych piersią. Niemowlęta na butelce zapadają o wiele częściej na wszelkie choroby, a zwłaszcza na zaburzenia w przewodzie pokarmowym, które zawsze dziecka silnie wyniszczają, a bardzo często powodują śmierć niemowlęcia.

Niezbitym dowodem o dobroci karmienia naturaln go, są liczby statystyczne różnych większych miast na zachodzie, zestawiane systematycznie od kilkudziesięciu lat. Dawniejsze liczby statystyczne wykazywały, że dzieci karmione piersią umierały 6 do 7 razy mniej licznie, niż dzieci odżywiane sztucznie od samego urodzenia. Gdy zauważono te dane i stwierdzono przyczyny wyższej śmiertelności dzieci karmionych sztucznie, zaczęto wtedy starać się o poprawę dostarczania mleka dla niemowląt z jednej, a o poprawę stosunków higieniczno-sanitarnych z drugiej strony. Jako wynik tych usiłowań otrzymano w ostatnich latach śmiertelność dzieci odżywianych sztucznie już tylko 3 do 4 razy większą niż dzieci karmionych piersią.

W walce tej ze śmiertelnością niemowląt, przekonano się wszędzie jednozgodnie, że najlepszym sposobem zapobiegnięcia wysokiej śmiertelności niemowląt jest zalecanie matkom karmienia dzieci swą własną piersią Gdy matki usłuchały dobrych rad lekarzy, śmiertelność niemowląt, która wynosiła przed 30 laty jeszcze 20 do 30 proc, spadła w ostatnich latach na 10 do 12 proc., a w niektórych krajach nawet poniżej 5 proc., czyli, że na 100 żywo urodzonych dzieci dawniej umierało w pierwszym roku życia 20 do 30 a obecnie dzięki temu, że matki starają karmić się swoje dzieci swoją piersią, umierą tylko 10 do 12, a w niektórych krajach nawet tylko 5, których zwykle nie można uratować z powodów od ludzkiej siły niezależnych.

Dr. MUSIAŁ ALBIN — LWÓW.

Jaglica.

Jaglica powszechnie zwana „trachoma“ albo zapalenie egipskie, jest chorobą oczu, chorobą zaraźliwą, może wystąpić u każdego osobnika i w każdym okresie życia. Przyczyny powstawania tej choroby dotychchzas nie znamy, mimo całego szeregu badań nad tą sprawą chorobową Wiemy jednak, że wydzielina oka dotkniętego tą chorobą jest zaraźliwą i jest przenośnikiem choroby.

Ulubionem miejscem sadowienia się sprawy chorobowej jest spojówka powiek i załamków, rzadziej spojówka gałki ocznej. Charakterystyczne cechy dla tej choroby, to występowanie ziarnistości w spojówce powiekowej i załamków, wśród objawów zapalnych. Ziarnistość ta o zabarwieniu szarożółtem podobna do ziarn jagły, stąd i nazwa jaglicy. Ziarna te bujając, zlewają się razem, tworząc większe wyniosłości brodawkowate, wśród których znajdują się liczne ziarna. Towarzyszy temu prawie zawsze stan zapalny oka, mniejszego luk większego stopnia, zależnie od natężenia sprawy chorobowej, nadto dość znaczna wydzielina z oka.

Ziarnistości te same sobie pozostawione częściowo ulegają wessaniu, częściowo pękają a zawartość ich wraz cieczą łzawą odpływa na zewnątrz z oka, jako wydzielina mniej lub więcej ropna. W miejscach pękniętych ziarn pozostają ubytki, które następnie przechodzą w bliznę. Wszędzie więc tam, gdzie mamy do czynienia z nagromadzeniem ziarnistości na spojówkach powiekowych prowadzącej do wytwarzania blizn, tam zawsze mamy do czynienia z jaglicą. Jaglica jest więc chorobą spojówki, chorobą zaraźliwą, połączoną ze zgrubieniem spojówki a prowadzącą do wytwarzania blizn. Leczenie wczesne może zapobiec tworzeniu się blizn.

W następstwie wytwarzania się blizn na spojówce zwłaszcza powieki górnej, przychodzi do zaburzenia równowagi między blaszką zewnętrzną a wewnętrzną powieki i do podwinięcia powiek ku wewnątrz. Następstwem tego podwinięcia będzie to, że rzęsy zwrócone do oka ustawicznie pocierają jak szczotką po rogówce oka, sprawiając choremu tak znaczne dolegliwości, że chociażby dotychczas był najobojętniejszy na swe cierpienie, w tym okresie musi szukać porady lekarskiej. Jaglica często nie ogranicza się tylko do samych powiek. W ciągu trwania mogą wystąpić powikłania na samej gałce ocznej, a przedewszystkiem na rogówce i to jako tak zwana „łuszczka“ to jest tkanka granulacyjna silnie unaczyniona. Nadto na rogówce mogą wystąpić wrzody rogówkowe. Tak jedna jak i druga sprawa mogą w następstwie spowodować znaczne upośledzenie widzenia a nawet prowadzić do utraty oka.

Jaglica jest chorobą znaną od najdawniejszych czasów, już Celsius wspomina o tem cierpieniu, a nawet sposobie leczenia, który i dzisiaj jest stosowany, aczkolwiek w zmienionej nieco formie Choroba ta częściej występuje w okolicach nizinnych, rzadko w górzystych. Szwajcarja n. p. zupełnie jej niema. Szerzy się głównie wśród warstw ludności ubogiej, mających wstręt do wody i czystości. Ilość przypadków jaglicy mogłaby być wykładnikiem kultury danego kraju. Przenośnikiem tej choroby to wydzielina z oka dotkniętego tą zarazą, a więc zapomocą rąk, ręczników, chustek od nosa, wspólnych miednic, wogóle za pomocą przedmiotów codziennego użytku zanieczyszczonych wydzieliną z chorego oka.

Rokowanie zawsze jest poważne zwłaszcza, że trwanie choroby obliczone na miesiące a nieraz i całe lata.

Zapobieganie. Chorego z ostrą wydzieliną należy odosobnić. Chory taki powinien mieć osobną miednicę, ręcznik, krótko mówiąc powinien posiadać wyłącznie tylko dla siebie wszystko to, co mogłoby się stać przenośnikiem zarazy na otoczenie. Ma to ważne znaczenie zwłaszcza w większych skupieniach, jak szkołach, pensjonatach, koszarach, w warsztatach pracy.

Otoczenie samo, jak i wszyscy zdrowi powinni pamiętać o tem, że jaglica jest chorobą zaraźliwą; zakażenie przenosi się z wydzieliną z oka dotkniętego tą chorobą, a więc zapomocą przedmiotów codziennego użytku lub własnych rąk. Należy więc pilną zwracać uwagę zwłaszcza na czystość rąk, gdyż nie wiemy komu podajemy rękę, jakich klamek, poręczy zwłaszcza w tramwajach, codziennie się dotykamy. Mycie rąk czystą wodą i mydłem zupełnie wystarcza, ażeby się uchronić od przeniesienia tej choroby.

DR. BENEDYKT ZIEMILSKI, LWÓW.

Kilka uwag o racjonalnem ubieraniu.

Odzież, podobnie jak mieszkanie, stanowi dla naszego ciała „szłuczny klimat" umożliwiający nam zmianę temperatur zewnętrznych; może zadośćuczynić wymaganiom higjeny, a przytem postępować za modą, której zasadniczo higjenista nie zwalcza. Zrozumienie istoty higjenicznej odzieży będzie łatwe po kilku przedwstępnych uwagach:

Skóra wywiązuje się równocześnie z trzech zadań: 1) ochraniania ciała przed zewnętrznymi fizykalnymi i chemicznymi bodźcami, 2) przyjmowania bodźców zmysłowych, 3) wydalanie zapopomocą gruczołów łojowych i potowych pewnych substancji z organizmu.

Łój służy do podtrzymania elastyczności naskórka, pot zaś dla t. zw. regulacji cieplnej, stanowi doskonały wentyl bezpieczeństwa w razie przegrzania organizmu, wydalona bowiem woda zużywa podczas parowania na 1 litr 600 dużych kalorji. Obliczenia amerykańskie, według których 75% wszystkich kalorji przez ciało wyprodukowanych wychodzi powierzchnią ciała parowaniem, wyjaśniają dobitnie ważność podtrzymania odpowiednią odzieżą należytej funkcji skóry

Logicznem jest, że racjonalna odzież winna: 1) w otoczeniu zimnem ochraniać ciało przed oddawaniem ciepła, w ciepłem łatwo wyprodukowane ciepło przepuszczać, 2) nie przeszkadzać parowaniu potu, 3) skóry samej nie drażnić — a wydzieliny jej wchłaniać.

Jako surowce odzieżowe służą nam: 1) materjały zwierzęce: a) włókna wełniane i włos zwierzęcy (futro), b) włókna jedwabne; 2) materjały roślinne: a) płótno, b) bawełna; 3) materjały zastępcze, jak sztuczny jedwab i t. d.

Wełna pochodzi z włosów barana, kozy, wielbłąda. Futro z lisa, królika, kota, sobola, bobra, foki i t. d. Jedwab jest stwardniałą wydzieliną gruczołów jedwabnika, płótno powstaje z włókien lnu, rzadziej konopji, bawełna z włosów nasiennych roślin malwowatych gatunku Gossypium, sztuczny jedwab zaś pochodzi z preparowanego kollodjum.

Własności najbardziej charakterystyczne tych materjałów są następujące: wszystkie mają mniej więcej tem sam ciężar, wszystkie są higroskopijne najwięcej wełna, która zresztą jest ze wszystkich materjów najbardziej elastyczna i szorstka. Najlepszym przewodnikiem ciepła jest bawełna i płótno, gorszym jedwab, najgorszym wełna. Ze surowców częściowo wytwarza się maszynowo materje, częściowo używa się jako odzieży samej sierści (futra), po odpowiedniej apreturze. Naogół można podzielić materjały na 2 rodzaje, na tkane, przy których nitki krzyżują się regularnie pod kątem prostym i na trykotaże, składające się ze skomplikowanych węzłów.

Różnorodne pozatem fizykalne i chemiczne traktowanie materjału (jak wałkowanie, strzyżenie, prasowanie, farbowanie i t. d.) zmienia dość znacznie własności materjału. Lodenem nazywamy sukno, wychodzące wprost z warsztatu tkackiego.

Zdawałoby się — że przy wyborze materjału odzieżowego winien nami kierować jedynie wzgląd na przewodnictwo cieplne; tak jednak być nie może, gdyż nader ważnym czynnikiem jest jeszcze zawartość powietrza w tkaninie, zależna od sposobu jej fabrykacji; powietrze bowiem przewodzi ciepło sześć razy gorzej od najgorszego przewodnika — wełny.

Jasnem jest, że gładziej utkany materjał zawiera mniej powietrza i odwrotnie.

Najwięcej, bo 95 % zawierają futra, potem idzie z kolei flanela wełniana, trykot wełniany, trykot bawełniany, jedwabny, kamgarn, gładka bawełna, najmniej powietrza, bo 50 % zawiera gładkie płótno.

Zdolność przewodnictwa ciepła zmienia się z wilgotnieniem materjału przez przyjmowanie pary wodnej i wody. Woda wypiera powietrze z tkanin, zamienia tedy zły przewodnik na lepszy. Uwydatnia się to głównie przy tkaninach wełnianych i umożliwia korzystne dla organizmu promieniowanie przez parowanie ciepła w czasie natężającej pracy fizycznej. Rozumiemy tedy, dlaczego „wełna w zimie grzeje", a „w lecie chłodzi". Wełna posiada nadto tę miłą własność, że pot wsiąkły w niej mniej daje się odczuć naszemu powonieniu. Jeżeli zanurzymy próbkę samych materjałów do wody, potem mocno wyciśniemy, okaże się, że w szczelinach gładkich materji została prawie cała woda, która z nich wyparła powietrze; więcej powietrza wraca do trykotów, najwięcej do flaneli wełnianej. Najszybciej zaś woda paruje z płótna, czem osiąga się niemniej szybki odpływ ciepła z ciała. Przemoczone materjały w inny sposób lgną do skóry, najwięcej płótno, najmniej wełniany trykot i wełniana flanela.

Wszystkie te względy już same przez się określają jakość racjonalnego ubioru w różnych okolicznościach. Człowiek, intensywnie fizycznie pracujący, przegrzany i spocony, powinien nosić na gołem ciele tkaninę luźno utkaną, nawet po przepoceniu powietrze zawierającą, dla uniknięcia nagłego odwozu ciepła przez parowanie, umożliwiającego przeziębienie. Teoretycznie najlepszym materjałem powinien być trykot wełniany. Wiele jednak ludzi nie znosi wełny na gołem ciele, z powodu natychmiast występującego podrażnienia skóry, pozatem wełna nie może być bardzo cienka, a grubsza doprowadza do przegrzania —

wreszcie po dłuższem używaniu i częstem praniu wełna schodzi się i ściera; z tego powodu najbardziej wzięte są trykoty bawełniane, a więcej jeszcze cienkie koszule „siatkowe“.

Przechodząc do odzienia wierzchniego zrozumiemy, że podszewki z gładkich materjałów — a przedewszystkiem bielizna sztywna i apretowana, powietra zupełnie nie przepuszczają. Tu między modą a higjeną istnieje dość silny rozdźwięk, złagodzony jedynie okolicznością, że modnie ubrany „elegant“ nie pracuje fizycznie intensywnie, a w spokoju i niehigjeniczna odzież jest znośna. W gorącej temperaturze jasny kolor odzieży posiada pewne znaczenie, gdyż ciemne tkaniny absorbują dużo promieni ciepłych, a jasne odbijają. Jasne gładkie tkaniny nadają się na odzież wierzchnią dla zawodów, u których najmniejszy brak czystości winno się zauważyć — a więc dla wszelkich pracowników spożywczych, fryzjerów, oraz — lekarzy i sanitarjuszy. Tu najgładsze materjały, a więc płótno najmniej przyjmuje brud i bakterje — posiadają więc znaczenie ochronne.

Jeżeli chodzi o sprawę t. zw. racjonalnego i nieracjonalnego ubioru, to trzeba przyznać, że w ostatnich latach znikły z podręczników higjeny perorowania na temat zgubnej dla zdrowia mody kobiecej. Dzisiejszy strój (poza bucikami) odpowiada postulatom higjeny, odkąd zwłaszcza zastąpiono w zimie cienkie jedwabne pończochy — wełnianemi. Odnośnie do mody męskiej, to od czasów przedwojennych nastąpiły znaczne zmiany na korzyść. Znikły wysokie sztywne kołnierzyki i na codzień sztywne koszule, niewygodne, przylegające się do ciała męskie spodnie. Moda męska nazywa się „angielska“, a to nie oznacza właściwie specjalnego kroju, ile dostosowanie ubioru do okoliczności, pory dnia, pory roku, zajęcia i t. d. Pożądanemi reformami byłaby jeszcze zupełna kasacja kamizelki w lecie, a w wielkim upale możność chodzenia w odpowiednio skrojonej koszuli bez bluzki (naturalnie z siatkowym trykocikiem pod spodem dla przejmowania potu). Poza higjeną muszą w modzie męskiej decydować jeszcze względy estetyczne, nie pozwalające przy budowie dzisiejszych mężczyzn na zbytnie obnażanie. Proponowane przez sfanatyzowanych „naturalistów“ sandały bez pończoch i otwarte głęboko koszule są nieestetyczne i niekulturalne. Miękki kołnierzyk jest przy największym upale do zniesienia.

Omawianie obuwia należy właściwie więcej do ortopedji niż do higjeny. Trzeba niestety powiedzieć, że dzisiejsza moda męska, a bardziej jeszcze kobieca zniekształcają nogę. Prawdziwie higjenicznego bucika, jako zupełnie niemodnego nikt „z szanujących się“ nie ubierze na nogę — a żadne kazania higjenistów tu nie pomogą. Zło można naprawić częściowo doradzając ćwiczenia gimnastyczne przed ubieraniem się, oraz stałe używanie lekkich skórzanych (nie metalowych) na miarę zrobionych wkładek do bucików (t. zw. „blatfusowych“) nawet i przez tych, którzy stopy płaskiej nie mają.

Skarpetki i pończochy winne być stale wełniane, w zimie grubsze, w lecie cieńsze, ew. u zamożniejszych jedwabne (w Ameryce zresztą noszą je i robotnicy), ale nie za cieńkie, gdyż odparzają nogi.

Higjena kapelusza wchodzi w rachubę tylko w lecie i to u mężczyzn, zależąc od temperatury powietrza, zawartego między kapeluszem a głową. Im niższa tem lepiej. Otóż pod tym względem grzeszą wszelkie nakrycia głowy, najwięcej popularne czapki sportowe i miękkie filcowe kapelusze. Zdrową jest tedy moda ostatnich lat chodzenia bez kapelusza, przy równoczesnem jednak starannem utrzymaniu czystości włosów.

Jeszcze słowo o ubraniu robotniczem. Jest przesąd, że tylko bogaty człowiek może być elegancko i odpowiednio ubrany. Moda na świecie nie oszczędziła i robotników i wymyśliła mu tanie stosowne, a eleganckie odzienie, t. zw „overall'e“, t. j. komplety z ciemnej mocnej wełny, które od stóp po szyję są zamknięte, wyglądają elegancko, odzież ochraniają, a odpowiadają wymogom higjeny.

Obliczenia okazały, że taka odzież stosowna jest jednym z czynników, „racjonalizujących“ pracę, t. j. czyniących ją bardziej efektywną i dla wszystkich zainteresowanych bardziej popłatną.

Dr. JEANETTA FRAENKLOWA, LWÓW.

Choroby psychiczne.

Osobowości psychopatyczne.

Istnieje ogólne mniemanie, że pomiędzy umysłowo chorym a zdrowym istnieje cała ogromna przepaść i że chorobę od zdrowia może lekarz ostro odgraniczyć. W rzeczywistości tak nie jest. Niedoświadczone oko laika widzi jedynie ostro zarysowane, niebezpieczne, groźne albo śmieszne formy obłędów, nie dostrzega zaś tej nieskończonej falangi ludzi, którzy wprawdzie obowiązki społeczne przynajmniej w części wypełniają i się jakoś w ramach swego społeczeństwa mieszczą, jednak w całym szeregu dziwactw, zwyczajów, powiedzeń lub czynności odbiegają od normy. Ludzi takich nazywa opinja publiczna — nerwowymi.

Wszystkim znane są owe chorobliwe stany w których inteligencja pozostaje w rozwoju znacznie w tyle w stosunku do innych ludzi. Są to idjoci. W skrajnych postaciach łatwe są te wypadki do rozpoznania, ale w swych mało nasilonych formach niedorozwój umysłowy tak blizko graniczy ze zwyczajną głupotą, że nieraz trudno jest właściwie powiedzieć, czy dany człowiek jest tylko „głupi“ czy „umysłowo niedorozwinięty“.

Podobnie jak w niedorozwoju umysłowym, tak i we wszelkich innych zaburzeniach psychicznych prowadzi od zdrowia do choroby nieskończony łańcuch odcieni i nasileń, w których trudno jest odróżnić dziwaka od chorego lub ludzi tylko nieszczęśliwych od nerwowych. Ludzie ci wykazują pewne właściwości lub braki, które zaledwie przekraczają granicę choroby, pewne, nieraz ledwie widoczne dziwactwa objawiające się tylko w odpowiednich okolicznościach. Objawy te można dopiero wtedy nazwać chorobowymi, jeżeli one wpływają ujemnie na całokształt życia, czy to pod względem psychicznym, czy cielesnym. Tych ludzi nazywamy psychopatami i nimi się teraz zajmiemy.

Widzieliśmy już przedtem, że nałogowi morfiny ulegają jedynie pewne jednostki ku temu dysponowane. Do tej dyspozycji należy uczucie pewnej nieporadności życiowej, potrzeba rozkosznego odurzenia, niezdolność oparcia się narkotycznej pokusie oraz brak zahamowań społecznych. Ludzie którzy ulegają nałogowi morfiny nie są ludźmi zupełnie normalnemi, są to psychopaci.

Niedaleko od owych tylokrotnie już opisywanych narkomanów jest inna grupa psychopatów, ludzi u których nie chęć odurzania się ani też nieporadność życiowa wysuwa się na plan pierwszy; występuje u nich głównie niezdolność do hamowania swoich popędów, jakby instynktowna tendencja do unikania rzeczy przykrych a przedewszytkiem chwiejność postanowień i bezwolność. Są to ludzie „chwiejni i niestali“ („die Haltlosen, les instables“). Większość stanowi typ dość jednolity. Mają przeważnie miłą powierzchowność, są grzeczni. dobrze wychowani i dowcipni. Przysłuchują się z pozornem zainteresowaniem rozmowie, tu i ówdzie dorzucają trafną uwagę, czasem wprost olśniewają szybkością i bystrością pojmowania. Mając dużą zdolność obserwacyjną łatwo podchwytują słabe strony swoich towarzyszy lub pracodawców i z wrodzonym im sprytem umieją je w odpowiedniej chwili wykorzystać. W ten sposób mogą nawet u swoich przełożonych wyrobić sobie dobrą opinię, aż nagle pewnego dnia nie chce im się dalej spełniać swych obowiązków; ze zupełnym spokojem porzucają poprzednie zajęcie i oddają się jakiejś bezmyślnej i bezwartościowej zabawie. Skruszeni przychodzą z powrotem, i błagają o przebaczenie, tłumacząc się tem, „że padli ofiarą złego towarzystwa“. Stają się znowu pilni i usłużni. Ale coraz to częściej zapominają o swych obowiązkach i wreszcie pewnego dnia może się zdarzyć, że znikaja z większą sumą pieniędzy. Zasądzeni dostają się w towarzystwo zbrodniarzy a dalsze ich koleje są już konsekwencją pierwszego kroku.

Tak mniejwięcej przedstawia się z zewnątrz oglądamy typ z owych ludzi chwiejnych. Jasną jest rzeczą, że można się łatwo co do ich charakteru omylić, gdyż wrażenie zewnętrzne, które wywołują pozostaje w wprost przeciwnym stosunku do ich rzeczywistej wartości. Nastrój optymistyczny połączony ze wzmożonym uczuciem pewności siebie jest przyczyną ich czynnego zachowania się. Aktywność nie jest jednak równoznaczna z inicjatywą. Potrzebują oni właśnie obcej inicjatywy i są na obce wpływy ogromnie podatni. Nie mają żadnej wytrwałości ani zdolności do skupienia się, męczą się łatwo i dają sobą łatwo kierować, nie potrafią niczego doprawadzić do końca, nie mogą niczego pogłębić. Ich wiadomości pozostają powierzchowne i wykazują duże luki. Szybkość pojmowania może dopóty robić wrażenie pozornej inteligencji, dopóki nie żąda się od nich własnego sądu lub samodzielnych czynów. Ciekawe jest, że ludzie tacy dość szybko wyczuwają na sobie krytyczne spojrzenia i łatwo wtedy tracą grunt pod nogami. Jeżeli wzrok ten odczują w sposób dla siebie przyjazny, zwiększa się jeszcze ich pewność siebie a wrodzona im skłonność do przesady i fantazjowania wyżywa się w opowiadaniu o swoich pla-

nach i widokach na przyszłość. Chętnie przechwalają się swoimi bogactwami. opowiadają o podróżach. miłostkach, zdolnościach artystycznych i t. p. Nie można ich przytem posądzić nawet o świadome kłamstwo lub chęć wprowadzenia kogoś w błąd: gdy opowiadają o sobie cuda wierzą w nie sami i tak dalece wczuwają się w daną sytuację, że nie potrafją odróżnić fantazji od rzeczywistości. Jeżeli jednak w swoim kole widzą kogoś, który ich przerasta, próbują jeszcze przez krótki czas utrzymać swoje stanowisko. Ale zapędzeni w kozi róg odrazu przechodzą na drugą stronę, przyłączają się do opinji przeciwników i z zupełną naturalnością i swobodą wygłaszają zdanie wprost przeciwne tym, które wypowiadali przed chwilą.

Pomimo swoich przykrych doświadczeń życiowych i powolnego staczania się w przepaść żyją bez troski o przyszłość, czyny swoje umieją należycie upiększać a winę zwalają bez skrupułu na innych. Nie u wszystkich jednak nastrój jest pogodny. Niektórzy z nich czują się nieszczęśliwymi, niezadowolonymi, ze swego losu. Nic ich nie cieszy, zdaje im się, że są samotni i opuszczeni, życie niema dla nich wartości i pragną je zakończyć. Najczęściej są to jednak jedynie nieudolne próby, gdyż wrodzony brak odwagi niepozwala im na energiczne działanie. Najczęstszym przez nich stosowanym sposobem pozbawiania się życia jest otrucie, a więc sposób wymagający stosunkowo najmniejszego wysiłku. Bezpośrednie przyczyny samobójstwa są błahe, nic nie znaczące; drobna kłótnia ze żoną, brak pieniędzy na odpowiednie ubranie i wreszcie chęć pokazania komuś swojej odwagi. Nie czynią tego pod wpływem gwałtownych uczuć lub popędów, tylko pod wpływem chwilowych nastrojów i kaprysów, którym niepotrafją się oprzeć. Ich nastrój smutny nie jest jednak zbyt głęboki i nietrudno jest ich rozweselić.

Na pierwszy plan wysuwa się głównie u nich brak woli. Szczególnie gdy wydostaną się z opieki domowej, coraz wyraźniej zaznacza się ich miękki i słaby charakter. Ulegają łatwo podszeptom kolegów, stają się bezwolnem narzędziem w ich ręku i dają się użyć do najbardziej przewrotnych czynów. Nie mają zdolności do żadnej wytrwałej i konsekwentnej pracy. Do każdej zbliżają się z wielkim zapałem, ale szybko tracą do niej ochotę. Ponieważ praca ich nie zadowala, zmieniają często zawód w nadziei, że znajdą lepszy i lżejszy. W pracy są opieszali, niepunktualni, każda drobnostka odwraca ich uwagę. Dbają bardzo o to, by się przypadkiem nie przemęczyć i nie przepracować i nie narazić swego zdrowia. Ich niestałość przyczynia się do tego, że nigdzie nie mogą długo wytrzymać, uciekają z domu, wędrują z jednego miasta do drugiego i stają się wreszcie włóczęgami. Zycie ich może więc być pełne przygód i urozmaiceń, gdyż wszystkiego się chwytają i nic nie wydaje im się zbyt ciężkie lub zbyt trudne.

Nie umiejąc dostosować się do warunków zewnętrznych żyją ponad stan, przyzwyczajają się do drogich potrzeb, czynią niepotrzebne zakupy. Z tego powodu łatwo popadają w przykrą sytuację materjalną, robią długi, wreszcie kradną. W ten sposób duża część tych ludzi popada w konflikt z prawem karnem, mężczyźni z powodu kradzieży, oszustwa lub rabunków, kobiety przeważnie z powodu prostytucji.

Jak z tego widoczne, prognoza tego typu psychopatów jest bardzo poważna. Większość z nich powoli stacza się w przepaść. Zresztą losy ich zależne są w znacznej mierze od warunków, wśród których żyją. Przy odpowiedniej opiece i pod silną ręką można ich zwłaszcza w młodym wieku przynajmniej częściowo ochronić od złego wpływu. Później jednak pozostawieni sami sobie, muszą się wykoleić.

Grupa „Chwiejnych" obejmuje $^1/_5$ wszystkich psychopatów. Z nich rekrutuje się przeważna ilość „synów i cór marnotrawnych", zbrodniarzy, złodziejów, oszustów, fałszerzy, prostytutek, żebraków i włóczęgów. Są oni jedną z form konstytucji psychopatycznych, na które z jednej strony składa się dziedziczne obciążenie, a zdrugiej zaś warunki zewnętrzne: nieślubne pochodzenie, wczesna utrata rodziców, niesnaski w rodzinie, wreszcie ubóstwo i złe wychowanie.

Od wychowania wiele zależy. Wychowanie może człowieka chwiejnego zahartować i dla życia uczynić pożytecznym, wychowanie może dane w zarodku własności chorobliwe wyolbrzymić i daną jednostkę na złą prowadzić drogę. To też bardzo ważne jest, wcześnie taki typ rozpoznać. Odpowiednie w dzieciństwie zastosowane środki wychowawcze mogą, jak się z powyższych uwag okazuje wiele zdziałać, a nieraz daną jednostkę uratować.

DR. J. FELS.

O ciałach obcych w ustroju ludzkim.

Ciała obce dostają się albo do naturalnych otworów i jam organizmu, albo też pod skórę, do mięśni lub do głębszych narządów. Przyczyną dostania się ciał obcych do ciała ludzkiego jest albo przypadek albo też nieuwaga, pospiech i brak nadzoru nad dziećmi lub wreszcie głupota, swawola i psoty, nie mówiąc o umysłowo chorych, którzy najróżnorodniejsze ciała obce połykają lub w inny sposób do ustroju wprowadzają. Nieumiejętna ręka nie powinna się nigdy silić, celem wydobycia z ustroju ciała obcego, a już w żadnym razie nie należy używać jakichkolwiek instrumentów ku temu celowi, lecz jak najrychlej zasięgnąć porady lekarskiej.

I. Ciała obce w oku.

Do oka dostają się kamyczki, pyłki węgla, drzewa, kawałki lub opiłki metali, popiół, różne muszki i inne ciała. Niemal zawsze drobne te ciała zadrażniają już w pierwszej chwili oko, a po dłuższem drażnieniu wywołują zapalenie spojówki i rogówki, niekiedy nawet i całego oka. Jeśli zatem ciało obce po lekkiem przetarciu palcem nie da się sprowadzić w dołek wewnętrzny obok nosa, nie wolno już wówczas trzeć oka palcami, lecz należy je osłonić watą i przewiązać chusteczką lub zastosować zimny okład i udać się najspieszniej do lekarza, który usunie ciało obce z oka. W braku pomocy lekarskiej można przemywać oko w kierunku od skroni ku nosowi czystą wodą, a jeśli to nie przynosi ulgi, zręczny człowiek może delikatnie odciągnąć dolną powiekę i w razie obecności ciała obcego w dolnym załamku, może je zwilżonym brzegiem czystej chusteczki lub zwilżoną watą delikatnie z oka usunąć. Szukanie zaś ciała obcego pod górną powieką, jest już rękoczynem trudniejszym, który tem samem wkracza w dziedzinę czynności lekarskiej. Nieraz udaje się samemu usunąć ciało obce, umieszczone pod górną powieką w sposób następujący: Chwyta się górną powiekę za rzęsy i ściąga się ją o ile możności ku dołowi nad powieką dolną. Przy następnem otwieraniu oka rzęsy dolnej powieki ściągają częstokroć ciało obce. W razie nieudałej próby zabieg powyższy należy kilkakrotnie powtórzyć. Jeśli ciało obce utkwiło w rogówce, należy jak najspieszniej udać się do lekarza, bo tylko lekarz potrafi je usunąć.

Przy temperowaniu ołówków anilinowych (chemicznych) należy uważać, żeby opiłki nie dostawały się do oka, a w danym razie opiłki takie trzeba natychmiast usunąć i oko doszczętnie przepłukać. Anilina bowiem rozpuszcza się rychło, wsiąka do oka i zagraża mu. Taksamo należy postąpić, jeśli kropeleczka atramentu chemicznego bryznęła do oka.

Skoro do oka dostało się gaszone wapno, należy natychmiast spłukać oko obficie wodą, wyjąć czystą chusteczką lub zmoczoną watą tkwiące cząstki wapna, oko zawiązać i udać się do lekarza.

II. Ciała obce w jamie nosowej.

Najczęściej dzieci zapychają sobie do nosa fasole, groch, korale, perełki, monety, guziki, zwitki papieru i t p. Jeśli ciało obce tak w nosie leży, że jest zupełnie widoczne, należy wówczas przez przyciskanie nosa palcami w kierunku od góry ku dołowi starać się je wycisnąć Częstokroć udaje się także przez zaciśnięcie nozdrza wolnego przy równoczesnem siąkaniu nozdrza zajętego z łatwością wydostać ciało obce. Drobina tabaki lub pieprzu miałkiego, wetknięta do nozdrza wolnego, powoduje niekiedy wraz z kichaniem wypadnięcie tkwiącego w nosie ciała obcego. Jest to środek obosieczny, głęboki wdech bowiem, jaki poprzedza kichanie, może przesunąć ciało obce w głąb nosa. Strzedz się natomiast trzeba używania jakichkolwiek szczypczyków, instrumentów lub szpilki do włosów; zabiegi te bowiem, wykonane ręką niewprawną, pogarszają cały stan rzeczy, powodując częstokroć zranienia i obrzęk błony śluzowej, a co najgorsze wprowadzają najczęściej ciała obce głębiej jeszcze, niż pierwotnie tkwiły, utrudniając tem samem późniejsze ich wydobycie. Wpędzone przez niezręczne manipulacje ciało obce w głąb jamy nosowej, może pozostawać tam przez całe lata i dziesiątki lat, może uledz skamienieniu, może wywołać ropne, a nawet cuchnące katary i wycieki z nosa, dopóki dokładne badanie lekarskie nie odkryje i nie usunie ciała obcego z głębi nosa. Tak więc najodpowiedniej jest w przypadkach dostania się ciała obcego do nosa udać się jak najrychlej do lekarza.

III. Ciała obce w uchu.

Dzieci wpychają sobie do ucha groch, fasolki, pestki lub zwitki papieru, starsze osoby wpychają nieraz za głęboko zwitki waty, ząbki czosnku (jako środek na ból zębów) lub patyczki, używane do czyszczenia ucha. Wśród snu dostają się nieraz do ucha pluskwy, pchły, niekiedy muchy, szczypawki a często włażą do ucha karakony.

W wszystkich tych przypadkach należy wystrzegać się używania jakichkolwiek szczypczyków, szpilek do włosów lub patyczków, które wpychają zazwyczaj ciało obce jeszcze głębiej, a nawet częstokroć ranią ucho i błonę bebenkową, wywołując w ten sposób zapalenie ucha z ciężkiemi zmianami następowemi i powodują potrzebę zabiegu operacyjnego, celem wydobycia ciała obcego z ucha. Najlepiej więc udać się do lekarza, który

umiejętnem przestrzykiwaniem ucha ciało obce wydobędzie. Tylko w braku pomocy lekarskiej można samemu próbować przez ostrożne przestrzykiwanie ucha letnią wodą wydobywać ciało obce, zatykając następnie ucho zwitkiem czystej waty.

Jeśli do ucha dostały się żywe owady, które niemile drażnią ucho, kładziemy chorego w braku pomocy lekarskiej tak, aby cierpiące ucho było zwrócone do góry i zapuszczamy w nie nieco wody, alkoholu lub czystej oliwy, zostawiając ją tam przez pięć minut. Zazwyczaj czas ten jest wystarczający, owady bowiem nie mogąc oddychać, wychodzą często same na wierzch lub giną w płynie. Później zaś przestrzykujemy ucho letnią wodą przy równoczesnem przechyleniu głowy w stronę zajętego ciałem obcem ucha. Taksamo należy postąpić, jeśli w uchu są liszki much, które zapomocą ssawek chwytają się skóry w przewodzie usznym. Wpierw należy zapuścić kilka kropel alkoholu, oliwy lub czystej terpentyny, a następnie ucho przestrzykiwać. Także dymem od cygar można nieraz owady w przewodzie usznym zabić, a nieraz można spróbować kawałkiem sera lub mięsa w przewodzie usznym wywabić liszki.

W przypadkach ciał obcych pęczniających (groch, fasola) należy przed przestrzykiwaniem zapuścić nieco oliwy, gliceryny lub alkoholu.

WACŁAW NAAKE-NAKĘSKI.

Odżywianie się mieszkańców Lwowa w latach 1910 - 1922.

(Ciąg dalszy).

Widzimy więc, że lwowianie przed wojną zajmowali miejsce pomiędzy Rosjanemi a Włochami, czyli spożycie alkoholu nie było ani zbyt wysokie, ani zbyt niskie. Ale, jak rzekliśmy poprzednio, prawdopodobnie wojna pogorszyła te stosunki, na co jednak cyfrowych dowodów nie mamy dotychczas. Cyfry magistrackie przeciwnie kazałyby mniemać, że spożycie w latach wojny znacznie spadło. I tak np. w czasie inwazji rosyjskiej wypadłoby, że lwowianin wypijał wtedy zaledwie 0·94 litra czystego alkoholu w stosunku rocznym, podczas następnych lat austjrackich — 3·35 litra, a w wolnej Polsce w latach 1919—1920 tylko 2.43 litra czystego alkoholu. Już wyjaśniliśmy poprzednio, dlaczego do tych cyfr nie żywimy zaufania. Gdyby można było obliczyć potajemną fabrykację wódki, cyfry te musiałyby inaczej wypaść. A ta potajemna fabrykacja gorzałki jest bardzo niekorzystnym objawem nietylko dla skarbu państwa, ale i dla zdrowia ludności, bo naturalnie wyroby te niekontrolowane podlegają wielkiemu zanieczyszczaniu przez fuzle, co jest jeszcze szkodliwsze dla pijących, aniżeli czysty fabrykat alkoholowy.

Nie ulega wątpliwości, że wojna powiększyła pijaństwo. Stwierdzają to np. poniższe cyfry dla Medjolanu, które przypadkowo wpadły mi w rękę niedawno. Włosi wypili przed wojną oprócz minimalnych ilości wódki i piwa około 95 litrów wina rocznie. Podczas wojny spożycie wina w tem mieście ogromnie wzrosło i wynosiło w r. 1918 — 103 litry, w r. 1919 — 121 litrów, nadto 13 litrów piwa, w r. 1920 — 131 litrów, nadto 23 litry piwa. Razem napojów obu w r. 1918 — litrów 109, w r. 1919 -- litrów 137, w r. 1920 — litrów 158.

Szalony zatem wzrost spożycia, bo cyfra ostatnia, zamieniona na czysty alkohol, daje nam 12·60 litra rocznie, czyli, że pijaństwo w Medjolanie w porównaniu z czasem przedwojennym podniosło się przeszło dwa razy!

Baczmy, aby coś podobnego nie stało się i u nas, jak stało się w Rosji bolszewickiej, przy całej jej nędzy obecnej w dziedzinie aprowizacyjnej.

Za mało wogóle w Polsce zajmujemy się sprawą alkoholizmu, rzadko kiedy spotkać się można choćby z próbami statystyki w tym kierunku i nie wie się zgoła, jak ta sprawa przedstawia się w różnych dzielnicach naszej Ojczyzny, zwłaszcza w większych miastach i ośrodkach przemysłowych.

W poznańskiem podczas wycieczki dziennikarskiej w czasie zimy w r. 1921, zwróciła moją uwagę nadzwyczajna mnogość sklepów ze spirytualjami, świadcząca, że Wielkopolanie dużo tego towaru wytwarzają i że niemniej dużo sami wypijają. A nie mówię tu o piwie, lecz o wódkach i likierach. Gdym na to zwrócił uwagę na jednem z przyjęć w Poznaniu, obficie skrapianych alkoholem i wyraziłem przypuszczenie, że pijaństwo w Poznaniu musi być znacznie większe, ani-

żeli we Lwowie, bo w ciągu jednej godziny w sobotę spotkałem w Poznaniu kilku ludzi zataczających się w stanie nietrzeźwym, zostałem w odpowiedzi na to wyśmiany i wystąpienie moje dało podnietę do drwin i dowcipów. Widocznie była to chwila bardzo nieodpowiednia do tego rodzaju wystąpień.

W każdym razie uważałem za właściwe przypomnieć ten drobny epizod, jako delikatne napomnienie dla naszych braci wielkopolskich. Od zgubnych skutków pijaństwa po części chroni ich to, że dobrze się odżywiają i że wyroby ich alkoholowe są czyste, nie fałszowane, bo nie znają u siebie tajnego gorzelnictwa, jakie rozwielmożniło się w najlepsze w innych dzielnicach Polski.

X.

Jak zię odżywia nasz żołnierz?

Skoro poświęciłem tyle miejsca i uwagi odżywianiu się ludności cywilnej, byłoby dziwne, gdybym nie poświęcił słów kilku kwestji, jak się odżywiał żołnierz lwowski, żołnierz-bohater, który przez dwa lata wojenne 1919 i 1920 prawie bez przerwy ucierał się z wrogiem, który z całem poświęceniem bronił kresów Ojczyzny i poniósł ogromne ofiary krwi i zdrowia.

Według norm przepisowych, użyczonych nam z kół wojskowych, żołnierz w obrębie Dowództwa Generalnego lwowskiego powinien był otrzymywać następującą rację dzienną: — chleba 700 gramów, mięsa 250 gr., ziemniaków 700 gr., jarzyny twardej lub mąki do gotowania 150 gr. przypraw różnych ogólnej wagi 75 gr. (w tem tłuszczu 30 gr., mąki 10 gr., soli 20 gr. i t. d.), marmolady 50 gr., wreszcie kawy 2 porcje, albo 35 gr. surogatu. Po odliczeniu z tych porcji zawartości wody, otrzymamy substancji odżywczych następujące ilości:

ciał białkowych	120	gramów
tłuszczu	46	„
węglowodanów	530	„

Razem więc 696 gramów, czyli o 22 gramy więcej ponad normę, oznaczoną przez Voita dla mężczyzny, pracującego w sile wieku. Byłaby to więc norma zupełnie wystarczająca dla naszego żołnierza.

Tak się przedstawia norma teoretyczna. Ale w rzeczywistości, w praktyce codziennej odżywianie naszego żołnierza odbiegało daleko od tego ideału.

Według informacji bezpośrednich od żołnierzy różnych pułków w ciągu ostatnich miesięcy 1920 roku, ustaliliśmy następujące co do tego szczegóły.

Żołnierz załogi lwowskiej otrzymywał dziennie pół bochenka chleba wagi 700 gramów — cały chleb waży 1.400 gr. Naogół chleb ten był nieco lepszy od magistrackiego chleba kartkowego, ale we wrześniu i październiku 1920 roku w niektórych oddziałach był bardzo lichej wartości — z jakiejś mieszaniny kukurydzianki i ziemniaków i żołnierze mimo głodu wcale go jeść nie chcieli.

Na śniadanie żołnierze otrzymywali pół, lub całą szalkę kawy czarnej (naturalnie nie prawdziwej, tylko namiastki) z minimalną ilością cukru. Na obiad zupa dosyć wodnista, a oprócz tego kawałek mięsa gotowanego; oczywiście wielu żołnierzom dostaje się jakiś ochłapek, z którego niewiele miał korzyści. W jesieni był okres dość długi, że zamiast mięsa, dawano żołnierzom po półtora śledzia, lecz śledzie te były tak słone, że nawet nikt ich przełknąć nie mógł. W zimie dawano do obiadu czasem jeszcze ziemniaki, ale zmarznięte, więc także ich nie jedzono. Na wieczerzę znowu taka imitacja kawy czarnej, czasami, ale bardzo rzadko, dodawano odrobinę bryndzy lub marmolady.

Przepisowa porcja dzienna dla żołnierza w armji naszej była dosyć mierna, ale od biedy mogłaby wystarczyć, to jednak, co żołnierz lwowski w rzeczywistości otrzymywał w roku 1920, daleko odbiegało od normy przepisowej.

Nie ulega wątpliwości, że żołnierz załogi lwowskiej i armji VI niedojadał, a nawet głodował. Każdy, kto się temu bliżej przypatrywał, może to potwierdzić. Wobec takiego odżywiania podziwiać należy tego żołnierza, że miał siły do pełnienia służby, do wykonywania ćwiczeń i marszów i podczas akcji bojowej nie tracił ducha i odwagi.

Kto temu winien, że ten żołnierz nasz tak nędznie był odżywiany? Odpowiedź na to znajdujemy właśnie w telegramie następującym, jaki otrzymały pisma lwowskie. Oto treść:

„Smutne stosunki w komisji zakupów VI armji. Warszawa (19 maja). Na posiedzeniu sejmowej komisji wojskowej przedstawiono wyniki dochodzeń komisyjnych, które uwidoczniły niesłychanie smutne stosunki, panujące w komisji zakupów VI armji i w oddziałach II sztabu tejże armji, pozostającej na wschodzie. Liczne aresztowania i dochodzenia za łapownictwo, kradzieże i nadużycia służbowe wywoływały w komisji sejmowej przekonanie, że należy użyć nadzwyczajnych środków, aby te stosunki bezwzględnie wytępić".

Powyższy telegram w zupełności wyjaśnia, dlaczego żołnierz nasz głodował, więc dalsze uwagi i komentarze można uważać za zbyteczne.

XI.

Ankieta w sprawie odżywiania.

W toku przygotowywania materjałów do niniejszej rozprawki doszedłem do przeświadczenia, że byłoby rzeczą konieczną urządzenie rodzaju an-

kietu w sprawie odżywiania się mieszkańców miasta Lwowa, że szczegóły, zdobyte tą drogą, odpowiednio opracowane, mogłyby stanowić bogaty i ważny materjał dla badaczy tej sprawy. I byłem przytem pewny, że wyniki takiej ankiety niezawodnie potwierdzą to wszystko, co nam powiedziały cyfry. Zanim jednak zdołałbym zainteresować tą sprawą pewną ilość osób i organizacji, któreby mogły zająć się zorganizowaniem ankiety, postanowiłem zrobić coś na własną rękę i w tym celu ułożyłem kwestjonarjusz — wydrukowany w N-rze 39 „Słowa Polskiego“ z dnia 26 stycznia, 1821 r., a złożony z 21 pytań. Oto treść kwestjonarjusza:

1. Stanowisko społeczne lub zawód, narodowość, wyznanie i wiek głowy gospodarstwa domowego.

2. Ilość osób, utrzymywanych przez gospodarza i wiek ich. Czy jest służba i ile osób.

3. Jakie mieszkanie zajmuje, ilość pokoi i na którem piętrze. Jaki płaci czynsz.

4. Płaca zarobkowa lub inne dochody głowy domu.

5. Czy dochód główny wystarcza na utrzymanie — czy też zachodzi konieczność zarobkowania w godzinach wieczornych.

8. Czy rodzina korzysta z jakiej pomocy w produktach żywnościowych od Państwa, gminy lub instytucji dobroczynnych.

9. Czy rodzina należy do jakiego konsumu.

10. Czy rodzina stołuje się w domu — czy na mieście.

11. Co rodzina spożywa na śniadanie pierwsze.

12. Co rodzina spożywa na śniadanie drugie.

13. Co rodzina spożywa na obiad.

14. Co rodzina spożywa na podwieczorek.

15. Co rodzina spożywa na wieczerzę.

16. Czy dzieci korzystają z posiłków poza domem, np. w ochronce, szkole, pracowni i t d. — z czego te posiłki się składają i ile kosztują.

17. Czy odżywianie rodziny jest dostateczne, czy niedostateczne: 1) w pozycji mięsa, ryb, jaj, nabiału i t. d., 2) w pozycji tłuszczów, 3) w pozycji chleba, potraw mącznych, krup i t. d., 4) w pozycji jarzyn i owoców.

18. Jak odżywianie rodziny przedstawiało się w następujących pięciu okresach: 1) przed wojną światową, 2) w czasie inwazji rosyjskiej roku 1914 — 1915, 3) po powrocie Austrjaków w latach 1915 — 1918, 4) w czasie inwazji ukraińskiej — wreszcie 5) w wolnej, niepodległej Polsce.

19. Czy rodzina używa spirytualjów (piwa, wódki, wina), w jakich ilościach i kto.

20. Czy rodzina używa tytoniu, kto z rodziny pali i ile.

21. Uwagi i spostrzeżenia, jakie się jeszcze komuś nasunąć mogą.

W odezwie do czytelników, pomieszczonej na wstępie kwestjonarjusza, wykazałem w krótkich słowach doniosłość tej sprawy i wyraziłem nadzieję, że czytelnicy mogą w ten łatwy sposób przyczynić się z wielkim pożytkiem do należytego wyświetlenia tej kwestji, o ile odpowiedzi będą dawane szczerze, bez fantastycznych ubarwień, możliwie ściśle i dokładnie, zgodnie z rzeczywistym stanem rzeczy. Dla uspokojenia zaś czytelników, że z tej generalnej spowiedzi nie zrobię żadnego niewłaściwego użytku i nie użyję na ich szkodę w jakimkolwiek kierunku, zrobiłem wyraźne zastrzeżenie, aby odpowiedzi nadsyłano mi bez podpisu.

Nie łudziłem się wcale, że zdobędę tą drogą zbyt wiele materjału, ale liczyłem przynajmniej na kilkadziesiąt odpowiedzi, naturalnie przeważnie ze środowiska urzędniczego, które głównie prenumeruje i czyta „Słowo Polskie“. Wynik jednak był przerażająco smutny — otrzymałem wszystkiego zaledwie dwie odpowiedzi. Jedna pochodziła od wdowy po radcy Wydziału Krajowego, druga od nadradcy pocztowego. Naturalnie, żadne inne pismo lwowskie nie uznało za właściwe powtórzyć tego kwestjonarjusza, a choćby tylko przychylnie wspomnąć o nim.

Ale gdyby nawet wszystkie inne pisma kwestjonarjusz ten wydrukowały, rezultat z pewnością byłby taki sam: przybyłoby od każdego dziennika po parę odpowiedzi.

Więc trudno nie zgodzić się na to, że dwie odpowiedzi na 3.000 prenumeratorów „Słowa Polskiego“ w samym Lwowie, bardzo źle świadczy, nietylko o solidarności społecznej warstwy urzędniczej, ale i o zrozumieniu własnego interesu pod względem aprowizacyjnym i ekonomicznym.

Wobec tak nikłego rezultatu kwestjonarjusza przy pośrednictwie „Słowa Polskiego“, postanowiłem zdobyć kilka jeszcze odpowiedzi od znajomych osób z różnych warstw społecznych. Tą drogą doszedłem nie bez pewnego trudu do ośmiu jeszcze odpowiedzi, w tej liczbie:

jednej od wdowy po radcy rachunkowym skarbu;

jednej od właściciela trzech kamienic średniej wielkości;

jednej od rytownika-mechanika, pracującego w domu;

jednej od robotnika piekarskiego;

jednej od zecera gazetowego;

jednej od dozorcy domu i rębacza;

jednej od pomocnika fryzjerskiego; wreszcie

jednej od czeladnika szewskiego.

Tych dziesięć odpowiedzi na mój kwestjonarjusz upoważnia mnie do następujących spostrzeżeń i wniosków: C. d. n.

Walka z gruźlicą.

Województwo lwowskie nadsyła nam następujący protokół 8. posiedzenia „Wojewódzkiej Komisji walki z gruźlicą", z prośbą o umieszczenie:

PROTOKÓŁ

8. posiedzenia Wojewódzkiej Komisji walki z gruźlicą odbytego we Lwowie w dniu 19. lutego 1927 w sali konferencyjnej Województwa.

Początek obrad o godzinie 18.

Obecni: Pułkownik Dr. Bett, Dr. Burczyński, Dr. Czechowicz, Doc. Dr. Grek, Doc. Dr. Gąsiorowski, Prof. Dr. Groer, Dr. Kielanowski, Dr. Kociuba, Dr. Kuhn, Dr. Lipski, Dr. Meisels, Dr. Mikołajski, Dr. Mosler, Dr. Opieński, Prof. Dr. Rencki, Dr. Rudnicka, Dr. Seidl, Dr. Selze, Dr. Świątkowski, Dr. Szkodziński, Dr. Tyszka, Dr. Wachnianin, Dr. Węgrzynowski, Dr. Zabłocki Dr. Ziembicki.

Usprawiedliwili nieobecność: Prof. Dr. Lenartowicz i Prof. Dr. Nowicki.

Przewodniczy Dr. Mikołajski.

Porządek dzienny:

1. Oczytanie protokołu z poprzedniego posiedzenia.

2. Sprawy bieżące.

3. Organizacja tygodnia przeciwgruźliczego.

4. Sprawozdanie o ruchu w przychodniach przeciwgruźliczych za II. półrocze 1925 i rok 1926. Ref. Dr. Mosler.

ad) 1) Dr. Mikołajski odczytuje protokół z poprzedniego posiedzenia, który przyjęto.

ad 2) i 3) Dr. Mosler na podstawie aktów omawia ważniejsze sprawy bieżące.

Obszerniejszą dyskusję spowodowała sprawa wyznaczenia przez Ministerstwo na termin dni przeciwgruźliczych Świąt Wielkiej Nocy, w czasie których niemożliwe jest ani urządzanie zebrań przeciwgruźliczych, ani zbieranie składek.

Termin ten uniemożliwia także użycie dla propagandy przeciwgruźliczej szkoły, bo szkoły są wtedy zamknięte, a młodzież rozjeżdża się do domów.

Trudności zwiększają się jeszcze wskutek tego, że i święta żydowskie przypadają w tym roku równocześnie ze świętami katolickiemi, więc także wśród żydów zbieranie składek w tej porze jest niemożliwe.

Dr. Węgrzynowski podaje do wiadomości Komisji, że Komitet tygodnia przeciwgruźliczego dla miasta Lwowa uzyskał w Dyrekcji Policji zezwolenie na zbieranie wkładek w niedzielę dn. 24. kwietnia. Zmiana terminu jest już obecnie niemożliwa, gdyż trudno byłoby uzyskać inne dni do zbierania składek.

Dr. Mikołajski nadmienia, że należałoby przed świętami rozesłać listy składkowe, na które powiodłoby się zapewne uzyskać składki w zebraniach towarzyskich przy święconem.

Dr. Kociuba zaznacza, że Kuratorjum szkolne musi dla szkół przesunąć pouczanie na maj.

Dr. Mosler wspomina, że Komisja, wybrana na poprzednim posiedzeniu dla zrewidowania i zreformowania regulaminu dla kolonji letnich sprawy naprzód nie posunęła.

Dr. Mikołajski w celu ukonstytuowania tej Komisji proponuje na jej przewodniczącego Dr. Kuhna, a wniosek ten Komisja uchwala.

Stwierdza dalej Dr. Mikołajski, że P. Rudnicka starała się wykonać zlecenie Komisji, bo w parę już dni po ostatniem posiedzeniu rozesłała projekt nowego regulaminu, jako substratu do dyskusji.

Dr. Kociuba wyjaśnia, że Kuratorjum zbiera regulaminy kolonijne różnych towarzystw i zamierza w końcu marca zwołać dla tej sprawy ankietę.

Z innych spraw bieżących, referowanych przez Dr. Moslera, podkreśla przewodniczący jako nowość pożądaną, zezwolenie Ministerstwa na leczenie częściowo na koszt Państwa dzieci funkcjonarjuszy państwowych, także na gruźlicę kości w sanatorjum w Zakopanem. Z tego na razie małego początku rozwinie się zapewne szersza akcja.

W toku jest przeprowadzenie rokowań z Towarzystwem Walki z gruźlicą i z Kliniką Prof. Dr. Renckiego w celu przedstawienia Ministerstwu projektu umowy dla użycia sanatorjum w Hołosku i oddziału przeciwgruźlicznego Kliniki w zakresie pomocy lekarskiej dla funkcjonarjuszy państwowych.

ad 4) Dr. Mosler odczytuje referat o ruchu chorych w przychodniach w roku 1926.

Dyskusję nad tym referatem zagaja Dr. Mikołajski, podnosząc, że cyfry podane wskazują na rozwój akcji przeciwgruźlicznej w Województwie lwowskiem w sposób niejako lawinowy. Już samo donoszenie urzędowe o przypadkach gruźlicy, niebezpiecznej dla otoczenia i o skonach z gruźlicy daje tak wysokie cyfry, że jeden z autorów na łamach „Zdrowie" wyraża powątpiewanie, czy cyfry te są realne. W ciągu roku 1926 doniesiono w tutejszem Województwie o 4.450 zachorowaniach i o 2.628 skonach z gruźlicy. Nie są to bynajmniej cyfry fikcyjne, bo same Kasy chorych w tabelach statystyczno-lekarskich za III i IV kwartał 1926 wykazują 7.628 nowych chorych na gruźlice, przeto rocznie cyfra leczonych na gruźlicę w Kasach chorych w obszarze Województwa dosięgnie kilkunastu tysięcy a wszyscy ci chorzy są przecie zapisani imiennie w księgach Kas chorych.

Jakkolwiek zamiast uznania spotykamy się z wyrazami powątpiewania, rozmiary akcji, którą tu rozbudziliśmy napawa nas otuchą, że praca odniesie skutek pożądany.

Gdy do niedawna słyszeliśmy od lekarzy powiatowych jedynie ubolewania, że nic się nie da zrobić u nas z gruźlicą, obecnie udowodniono w tutejszym Województwie, że lekarz powiatowy ma szerokie pole działania, jeśli mu nie brak ducha inicjatywy. Dr. Chuderski, którego na podstawie jego referatu o organizowaniu walki z gruźlicą na wsi, b. Minister Zdrowia Dr. Chodźko w „Lekarzu Polskim“ nazwał zasłużonym działaczem, obecnie dał nową żywotną inicjatywę, organizując kursy dla nauczycieli o chorobach zakaźnych a zwłaszcza o gruźlicy. Referat Dr. Dorosza na ten sam temat, który Dr. Chuderskiemu zjednał tak cenne uznanie Dr. Chodźki, był omawiany w Państwowej Szkole Higjeny. Trzeba ubolewać, że dalsze referaty na ten temat Dr. Świątkowskiego i Dr. Jarockiego nie mogły już znaleźć miejsca w prasie zawodowej a autorowie ci podali z różnych punktów widzenia odmienne plany walki z gruźlicą na wsi i wywiązali się także dobrze z zadania.

Dr. Świątkowski podziwia ofiarność lekarzy prywatnych, który stają do walkl z gruźlicą. Takim ofiarnym lekarzem był śp. Dr. Jan Stefanowicz w Zniesieniu i mówca poświęca mu serdeczne pozgonne wspomnienie, którego obecni stojąc wysłuchali.

Dr. Szkodziński wyraża zdziwienie z powodu nieczynności przychodni w Mościskach, chociaż tamtejsza Kasa chorych użyczy na ten cel lokalu. Dr. Mikołajski wyjaśnia, że w Mościskach przez kilka miesięcy był chory lekarz powiatowy i to było powodem zastoju w walce z gruźlicą. Od nowego roku lekarz powiatowy powrócił do służby i niezawodnie uruchomi znowu przechodnię.

Dr. Selzer żali się, że w referacie swym Dr. Mosler pominął różne szczegóły z działalności przychodni żydowskiej (lampa kwarcowa, rozdzielanie tranu, dożywianie dzieci, rozdawnictwo cukru, obiady dla dzieci, kolonje i półkolonje wakacyjne). Powtóre żali się Dr. Selzer, że Towarzystwo szerzenia higjeny wśród żydów we Lwowie nie otrzymuje od Rządu żadnego zasiłku.

Dr. Mikołajski odpowiada, że Dr. Mosler musiał się trzymać kwestjonarjusza używanego także w innych Województwach i przez Ministerstwo przepisanego, nie mógł więc wymieniać innych szczegółów. Gdyby zresztą referent chciał tak szczegółowo opisywać działalność każdej przychodni musiałby zabrać słuchaczom parę godzin czasu. Co do subwencji powinien Dr. Selzer zwracać się do Towarzystwa walki z gruźlicą we Lwowie. gdyż Komisja rozdziela zasiłki, zresztą bardzo skromne, tylko na powiaty.

Doc. Dr. Gąsiorowski wnosi, by zwrócić się do Ministerstwa o wydatne subwencje w celu utrzymania po przychodniach wyszkolonych pielęgniarek. Wniosek ten przekazano do wstępnego omówienia w Komitecie Wykonawczym Komisji.

Na tem obrady wyczerpano.

BIBLJOGRAFJA.

Dr. med. STANISŁAW KOPCZYŃSKI.

Jak ustrzec dzieci i młodzież od nerwowości?

(Nakładem Towarzystwa Wydawniczego „Bluszcz“, Warszawa, 1927; stron 39.

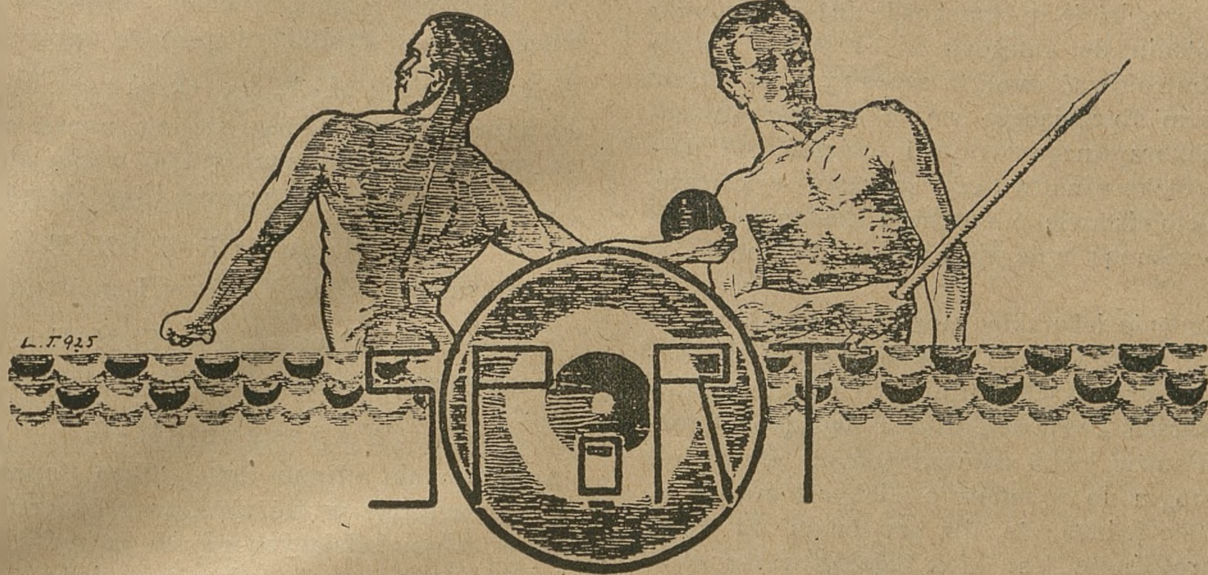
Dr. Stanisław Kopczyński wydał znowu niewielką, ale bardzo cenną i znakomicie napisaną książeczkę, która powinna znaleść się w rękach każdego ojca, każdej matki i każdego wychowawcy. Książecz' podzielona jest na dwie części. W części pierwsz eśli autor na dobrze dobranym przykładzie j awy i przyczyny nerwowości. Zaznaczywszy wielkie znaczenie obciążenia dziedzicznego w tych sprawach, podnosi autor następnie wpływ niedostatecznego snu, nierównego postępowania z dziećmi, wpływ przedwczesnego uczęszczania na widowiska, przedwczesnego rozpoczynania nauki oraz zwraca uwagę na przeciążenie nauką szkolną, szczególnie w okresie dojrzewania. W zakończeniu pierwszej części podkreśla autor wielkie znaczenie książek dawanych młodzieży do rąk, oraz wpływu kolegów szkolnych na charakter i wogóle system nerwowy młodzieży.

W drugiej części omawia autor dokładnie środki zapobiegawcze przeciw nerwowości. Na pierwszy plan wybija się tutaj zgubne działanie alkoholu, tak spożywanego przez karmiące matki, jak też i podawanego dzieciom. W dalszym ciągu podaje autor sposoby wychowywania dziecka i obchodzenia się z niem.

Autor znany pisarz na polu higjeny szkolnej i wychowania, wywiązał się ze swego zadania znakomicie. Książeczka napisana jest przejrzyście, zrozumiale, zawiera praktyczne wskazówki dla rodziców, wychowawców, nauczycieli, a nawet władz szkolnych. Obok tego co najważnjejsze, — jak wszystkie tego rodzaju krótkie publikacje Kopczyńskiego, żeby przypomnieć tylko ogólnie znane jego „Szkice higjeniczno-wychowawcze“, (Warszawa 1910, nakładem księgarni St. Sadowskiego) — napisane jest „z wielkiem i gorącem tercem“, które przebija z każdego niemal zdania i świadczy nietylko o wszechstronnem i głębokiem znawstwie przedmiotu, lecz także o wielkiem jego umiłowaniu i gorącej chęci poprawy na tem polu obecnie panujących stosunków.

Autorowi książeczki należy się ze strony tak wszystkich rodziców i wychowawców, jak też ze strony tych, którzy pracują na tem polu higjeny — prawdziwa wdzięczność i gorące uznanie.

Prof. Dr. Żdzisław Steusing



I WYCHOWANIE FIZYCZNE

DR. WŁADYSŁAW DYBOWSKI.

Państwowa odznaka sportowa.

(Ciąg dalszy).

Projekt regulaminu państwowej odznaki sportowej.

1. Celem podniesienia sprawności fizycznej wśród najszerszych warstw młodzieży i ludności, oraz podtrzymania tej sprawności fizycznej przez jak najdłuższy okres życia, ustanawia Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w porozumieniu z Związkiem Polskich Związków Sportowych odznakę sportową.



2. Odznakę sportową otrzymać może każdy obywatel (telka) polski (polska), który (a) wypełni warunki niżej podane.

3. Odznakę sportową otrzyma ten, kto w ciągu jednego roku osiągnie w każdej z 6 (sześciu) poniżej podanych grup ćwiczeń po jednym wyniku przewidzianym dla swej kategorji jako minimalny. W każdej grupie ćwiczeń jest wybór dozwolony. Każdy ubiegający się zostaje zaliczony wedle swego wieku, płci i stopnia rozwoju do kategorji A, B, C, D, E, F, G.

4. Za pierwszym razem otrzymuje ubiegający się odznakę bronzową I-go stopnia, za drugim razem otrzymuju bronzową drugiego stopnia, za trzecim bronzową III-go stopnia, za czwartym srebrną I-go stopnia, za piątym srebrną II-go stopnia, za szóstym srebrną III-go stopnia, za siódmym złotą I-go stopnia, za ósmym złotą II-go stopnia, za dziewiątym złotą III-go stopnia. Przy każdem otrzymaniu odznaki następnej zwraca się poprzednią.

5. Pomyślne osiągnięcie wyników minimalnych daje prawo noszenia Odznaki Sportowej tylko przez przeciąg jednego roku. Po upływie roku musi każdy posiadacz odznaki sportowej obronić ją przez powtórne osiągnięcie wyników minimalnych, osiągając temsamem odznakę następnego stopnia. Przerwy w corocznem osiąganiu wyników minimalnych są dozwolone jedynie za usprawiedliwieniem, zgłoszonem w swem Tow. Przysp. Wojsk. czy klubie sportowym, a zatwierdzonem przez Związek Okręgowy lub odpowiadającą mu inną władzę wyższą. Zgłoszenie powinno nastąpić do 10.XII każdego roku, zatwierdzenie do 31.XII każdego roku.

6. Od młodzieży szkolnej wymaganem jest dla dopuszczenia do ubiegania się o wyniki, uprawniające do otrzymania odznaki, przedstawienia zaświadczenia szkolnego z wynikami conajmniej dostatecznemi w ogólnej ocenie przy dobrych obyczajach i pilności.

7. Do zawodów można być dopuszczonym tylko na podstawie badania lekarskiego, które roz-

strzyga o przydziale do kategorji. Już po badaniu i przydzieleniu do kategorji może lekarz każdej chwili kontrolować wpływ zaprawy i zawodów na organizm ubiegającego się, a w razie stwierdzenia niekorzystnego wpływu ćwiczeń, od dalszego współzawodnictwa czy zaprawy wykluczyć, lub też na podstawię ponownego badania lekarskiego przesunąć ubiegającego się do innej kategorji.

8. Badania lekarskie mogą być wykonywane w zasadzie przez każdego lekarza. Wskaźniki ogłasza oraz w wypadkach wątpliwych rozstrzyga Komisja Lekarska Związku Polskich Związków Sportowych. Poniżej lat 14 skończonych nie można być dopuszczonym do zawodów o zdobycie minimów. Zaznacza się jednak, że dla przydziału do kategorji miarodajnym jest wiek fizjologiczny-rozwojowy, a nie metrykalny. Badanie lekarskie decyduje.

9. Badanie lekarskie przydziela każdego do jednej z następujących kategoryj:

Kobiece:

K - A, rok życia 21-y do końca 30-go,
K - B, „ „ 19-y i 20-y,
K - C, „ „ 17-y i 18-y,
K - D, „ „ 15-y i 16-y,
K - E, „ „ 31-y do końca 40-go,
K — F, po 40-ym roku.

Męskie:

M - A, rok życia 21-y do końca 34-go,
M - B, „ „ 19-y i 20-y,
M - C, „ „ 17-18-y,
M - D, „ „ 15-16-y,
M - E, „ „ 35-y do końca 44-go,
M - F, „ „ 45-m do końca 55-go
M - G, po 55 roku.

10. Ulgi dla starszych. Zdobycie po raz pierwszy prawa do odznaki lub normalne przesunięcie o jeden stopień wwyż przy dorocznem powtórzeniu wyników minimalnych przyznaje się:

W kategorji M-A, po skończeniu lat 30, nawet przy osiągnięciu w jednej lub dwu grupach jedynie wedle wymagań dla kategorji B.

W kategorji K - E, i M - E,
nawet przy obniżeniu osiągniętych wyników o 5 punktów, naprz. 3 wyniki wedle wymagań dla kategorji B. — 3 punkty, jeden wynik jak dla kateg. C- 2 punkty, dwa wyniki jak dla kat. A-O punktów, razem obniżenie o 5 punktów, otrzymuje jeszcze odznakę czy wyższy jej stopień.

W kategorjach K - F i M - F,
nawet przy obniżeniu o 10 punktów.

W kategorji M - G,
nawet przy obniżeniu osiągniętych wyników o 15 punktów.

Zdobycie minimów wedle wymagań jak dla kateg. A we wszystkich 6 grupach uprawnia:

W kategorji M - A„ po skończeniu 30 lat. do przeskoczenia jednego stopnia, naprz. osiągając po raz pierwszy minima w tym wieku otrzymuje się odrazu odznakę bronzową II-go stopnia.

W kategorji K - E i M - E,
do otrzymania odznaki srebnej I-go stopnia.

W kategorji K - Fi M - F,
do otrzymania odznaki złotej I-go stopnia.

W kategorji M - G.
do otrzymania odznaki złotej III-go stopnia.

Osiągnięcie w którejś z grup ćwiczeń z wyników, odpowiadających jedynie kategorji B obniża stopień otrzymanej odznaki o jeden stopień, odpowiadających kategorji C o dwa stopnie.

Obniżenie to nie może przekraczać dla kategorji E dwóch punktów, dla kategorji F trzech pnnktów, dla kategorji G czterech punktów. Naprz. ubiegający się z kategorji F osiąga w pięciu grupach wyniki minimalne dla kategorji A, w jednej grupie osiąga wynik minimalny jedynie dla kategorji C; obniżenie o dwa stopnie, otrzymuje więc nie odznakę złotą I-go stopnia, a srebrną II-go stopnia.

11. Osiągnięcie w ciągu jednego roku wyników minimalnych dla swej kategorji:
w grupie I-ej (1) jeden wynik minimalny,
„ „ II ej (2) dwa wyniki minimalne,
„ „ III ej (3) trzy wyniki minimalne.
„ „ IV-ej (2) dwa wyniki minimalne,
„ „ V-ej (2) dwa wyniki minimalne (dla kobiet jeden wynik minimalny).
„ „ VI-ej (4) cztery wyniki minimalne (dla kobiet dwa wyniki minimalne).
uprawnia od razu:
kategorje A, B, C, do otrzymania odznaki srebrnej I-go stopnia,
kategorję E do otrzymania odznaki złotej I-go stopnia,
kategorję F do otrzymania odznaki złotej III-go stopnia,
kategorji D i G nie wolno ubiegać się o wyższe stopnie odznaki na podstawie większej ilości wyczynów.

12. Dla A) wojskowych, zawodowych,
B) członków Towarzystw Przysposobienia Wojskowego,
C) harcerzy,
możliwem jest przeskoczenie jednego stopnia w zdobyciu odznaki sportowej w razie osiągnięcia w ciągu jednego roku (10) dziesięciu wyników minimalnych w grupie VI-ej. Przeskoczenie to osiągalne jest poraz pierwszy przy pierwszem osiągnięciu 10 ciu wyników w grupie I-ej bez względu

na posiadanie lub nieposiadanie odznaki; po raz drugi i dalsze może przeskoczenie nastąpić po każdych trzech latach kolejnych, w których w każdym roku 10 wyników minimalnych w grupie VI ej osiągnie.

13. Zawody o zdobycie minimów urządzają członkowie Związków (Kluby Sportowe, Towarzystwa Przysposobienia Wojskowego i inne) zrzeszonych w Z. Z. przynajmniej raz w roku w terminie dowolnie wybranym.

14. Dzień minimów powinien być przeprowadzony w formie zawodów, przyczem należy mu nadać charakter jak najbardziej uroczysty. Termin Dnia Minimów powinien być zawsze podany do wiadomości odnośnego Związku, celem wysłania delegata. W razie niezgłoszenia Związek może zawody unieważnić.

15. We wszystkich zawodach o zdobycie minimów obowiązują regulaminy odnośnych polskich Związków Sportowych. Sędziów naznaczają odnośne Kolegje Sędziów lub Związki Okręgowe. Sposób prowadzenia zawodów i ich terminy regulują również odnośne Związki. Współdziałanie pojedyńczych Związków ze sobą, z władzami wojskowemi, harcerskiemi, sokolemi i innemi regulują ich wspólne postanowienia, o ile możności powzięte w porozumieniu z odnośną (wojewódzką, powiatową i t. p.) Radą Wychowania Fizycznego.

16 W razie dyskwalificji sportowej, ukarania sądowego czy honorowego, ubiegającego się czy posiadacza odznaki, rozpatruje Zarząd Związku każdy tego rodzaju wypadek, wyjąwszy osoby wojskowe, dla których miarodajnym jest wyrok Sądu Wojskowego. Ubiegający się czy posiadacz odznaki winien sam zawiadomić Zarząd Związku o karze; w przeciwnym razie musi zostać za samo niezgłoszenie się usuniętym conajmniej na jeden rok od udziału w zawodach o minima. Zarząd Związku po rozpatrzeniu sprawy umarza postępowanie, albo skreśla z listy ubiegających się o odznakę.

17. Regulamin podlega corocznej rewizji na wniosek odnośnych Związków, przedkładanych do Zarządn Z. Z do 15.XII. każdego roku.

Po omówieniu w cześci pierwszej (patrz poprzedni numer pisma) artykułu powodów, które utrudniają wprowadzenie innego regulaminu, czy to na wzór finlandzki lub norweski, czy też przez stworzenie odznak dla poszczególnych gałązi sportu, a nadawanie odznaki państwowej za wszechstronność i przysposobienie państwowe razem wzięte, łatwo zrozumiemy, że przedłożony projekt regulaminu jest pewnego rodzaju kompromisem, starającym się o wciągnięcie jak najszerszch mas w krąg zainteresowania się odznaką sportową.

Paragraf 4 ustanawiający aż 9 stopni odznaki nie bez powodu odbiega od skromniejszych wzorów niektórych krajów zagranicznych. Nie jesteśmy narodem dobrowolnie i chętnie poddającym się długotrwałym wysiłkom, często powtarzanym; stąd też wypływa przekonanie, że przy kilku tylko stopniach odznaki, ci, którzy doszli już do najwyższego, przestaliby się nią zupełnie zajmować. Można wprawdzie ustanowić przepis, że jeden i ten sam stopień odznaki należy zdobyć kilka razy z rzędu rokrocznie przed przejściem do następnego, lecz zdaje mi się jednak, że przepis taki szedłby znacznie pod włos większości naszych sportsmenów, nie pozwalając im przez kilka lat pobić najserdeczniejszego przyjaciela czy nieprzyjaciela z własnego lub bratniego klubu choćby jedną gwiazdeczką więcej.

Paragraf 5 nie wymaga zupełnie bliższych komentarzy; punkt taki jest bezwarunkowo koniecznym, odznaka spełni tylko wtedy swe zadanie, gdy zmusi swych adeptów do corocznych ćwiczeń.

Paragrafy 6—9 nie wymagają bliższego omówienia, gdyż nie możemy ani na chwilę zapominać, że lwią część zwolenników odznaki stanowić będzie młodzież męska i żeńska w okresie dorastania.

Najtrudniejszym do obrony i wyjaśnienia jest paragraf 10, omawiający ulgi dla starszych. Jest on nieco skomplikowanym, choć może w rzeczywistości i praktyce mniej niż na pierwszy rzut mało doświadczonego oka wygląda. Przecież można było ułożyć taką samą dalszą drabinkę wyników minimalnych dla starszych, jaką mamy dla młodszych, wsadzić wszystkich w kratki i mieć rzecz znacznie uproszczoną przed sobą. Praktyka jednak — we Lwowie już na boisku odbyta — wykazała co innego. Sport nasz jest jeszcze bardzo młody, w dziale dla odznaki najważniejszym — w lekkiej atletyce, uprawiających ją jeszcze adeptów ponad lat 30, prawie na palcach zliczyć można w każdem z naszych większych środowisk. Lwów jest pod tym względem w Polsce najstarszym, przecież już lata 1903—1908 widziały pierwszy rozkwit lekkiej atletyki we Lwowie; mimo tego jednak i lwowscy Old Boye nie posiadają jednolitego poziomu w swych wynikach; przy prawie doskonałych jeszcze wynikach w niektórych gałęziach okazują nadspodziewanie marny poziom w jednej lub dwóch specjalnościach. Nie mamy powodu przypuszczać — by w innych środowiskach Polski miało być inaczej, to też obecny projekt regulaminu ujmuje sprawę liberalnie i umożliwia otrzymanie odznaki mimo tego rodzaju wahań. Nie znaczy to bynajmniej, by stan ten był idealnym i by należało dążyć do utrzymania go na stałe. Owszem, z czasem, gdy do Old Boy'ów zaczną przechodzić sportowcy doby obecnej, którzy mieli już sposobność osiągnięcia wyższego poziomu technicznego, wtedy koniecznem będzie surowsze ujęcie wyników i wymaganie równego poziomu we wszystkich grupach ćwiczeń. — Dziś jest na to jeszcze za wcześnie, łagodne traktowanie zachęci starszych do starań o odznakę

sportową, przymusi ich do dalszego uprawiania ćwiczeń, odsunie moment przejścia w stan spoczynku zupełnego na znacznie późniejsze lata. Pozatem sam udział w zdobywaniu odznaki zachęci także do współpracy organizacyjnej przy niej, do pomocy w sędziowaniu i urządzaniu zawodów — zadania bynajmniej nie błahego, gdy chodzić będzie o setki zawodników, a przecież tylko wtedy odznaka odpowie swemu zadaniu, jeśli obejmie szerokie masy.

Przyznawanie starszym odznak wyższego stopnia jest ogólnie przyjętem we wszystkich regulaminach, zresztą najzupełniej słusznie i sprawiedliwie.

Paragraf 11 ma stanowić zabezpieczenie odznaki przed groźnem niebezpieczeństwem zignorowania jej przez najwybitniejszych sportowców — a więc tych, którzy w kołach naszej tak bardzo zapalczywej młodzieży odgrywają najważniejszą rolę dla popularyzacji pewnej gałęzi sportu, czy też tych, lub innych zawodów. Ośmieszenie stołecznych zawodów „na odznakę sportową PZLA.“ w sprawozdaniach, coprawda głównie przez prasę codzienną, a nie sportową, dało nam już przedsmak tego niezrozumienia, z jakiem dotychczasowi widzowie i część sprawozdawców odnoszą się do spraw i idei odznaki sportowej. Bardzo łatwo zdarzyć się może, że wybitniejsi sportowcy — nazwiska, znane ogółowi i sławą licznych zwycięstw opromienione — nie okażą takiej odporności na niepogodę, brak publiczności i niemiłe docinki w sprawozdaniach, jaką odznaczały się „gwiazdy“ bieżni i boisk stolicy; usuną się od zdobywania odznaki, a ta wtedy znacznie na popularności straci.

Lepiej więc umożliwić wybitnemu młodzieńcowi zdobycie odrazu odznaki srebrnej nawet — czy też starszemu, a jeszcze dzielnemu złotej nawet, kosztem jednak niezbyt wysokim wprawdzie, lecz zawsze wymagającym pewnego wysiłku i trudu. Osiągnięcie 14 wyników dla wybitnego sportowca nie powinnoby być trudnem, boć przecie przyznać trzeba, że normalnych 6 wyników powinno być zabawką jedynie, doświadczenie jednak poucza, że cały szereg pójdzie z zupełną łatwością, przy kilku minimach trzeba się już natężyć, a prawie zawsze znajdzie się jeden, czy dwa, przy których nawet spotkamy się z niepowodzeniem i tylko przez zaprawę udaje się nam w następnych próbach i ten punkt pokonać. Doświadczenie Lwowa, który wymagał aż 25 wyników minimalnych dla zdobycia odrazu wysokiego stopnia odznaki okazało, że takie ujęcie było za trudne, a zwłaszcza za dużo wymagało czasu.

Teraźniejsze ujęcie stanowi, być może, udatny kompromis; stawanie do zawodów o odznakę przy tej możliwości, otwartej paragrafem 11, z początku tylko powodować będzie uśmiechy. Gdy się niejeden z wybitnych nawet na pewnych polach, specjalistów i sław polskich, przekona, jak naprawdę słabym jest w niektórych ćwiczeniach, zwykle też pilnie zaniedbywanych przez niego, wtedy zrozumie, że tych 14 wyników wymaga przecież pewnego wysiłku. Uśmiech kpiący zniknie z ust — a zdobyta, może nawet nie zaraz po pierwszej próbie, a dopiero w drugiej, czy trzeciej, odznaka wyższego stopnia będzie równie cenną, jak pamiątki zaciekłych walk o pierwszeństwo.

Paragraf 12 jest próbą ściągnięcia jak największej ilości wymienionych kategorji do obozu zwolenników i zdobywców odznaki, a równocześnie może być dla sportowców ambitnych, chcących koniecznie wyprzedzić swych kolegów w stopniu odznaki zachętą do uprawiania ćwiczeń przysposobienia wojskowego.

Paragrafy następne tłumaczą się same; ostatni zaś wskazuje nam drogę przyszłości — wypróbować regulamin w życiu i poprawiać go z roku na rok.

Wedle wiadomości ostatnich można mieć nadzieję, że sprawy potoczą się obecnie szybko naprzód, gdyż Z. Z. S. na ostatniem swem posiedzeniu wyznaczył Komisję Trzech, dla uproszczenia jeszcze regulaminu, rozpatrzenie zaś punktów dla kobiet polecił Paniom członkiniom Rady Naukowej Wychowania Fizycznego. Komisja Trzech — prof. dr. Piasecki, ppłk. Sikorski i dr. Dybowski są również członkami tej Rady, skutkiem czego cała sprawa znajdzie się bardzo szybko na warsztacie Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, a tem samem i blisko swego urzeczywistnienia, na które sport polski czeka już tak długo.

Odznaka sportowa stać się może w bardzo krótkim czasie niezbędną dla każdego młodego sportowca, tak konieczną, jak odznaka klubowa dla zapaleńca - szowinisty klubowcgo, widomym jednak znakiem, że mamy przed sobą czynnego sportowca — a nie jednego z licznych niestety „sympatyków“ sportu, których rola ogranicza się do roli mniej lub więcej krzykliwych widzów. Życzyćby sobie należało, by jak najbardziej przyczyniła się do zwiększenia liczby prawdziwych sportowców, uprawiających sport mądrze i racjonalnie do późnego wieku dla korzyści swojej i społeczeństwa, mającego w nich swych najdzielniejszych obywateli.

ALEKSY SAŁAMAŃCZUK.

Nieco z higjeny kolarstwa.

Jazda na rowerze to praktyczny, wygodny i tani środek, aby z kurzu, pyłu i denerwującego huku wielkiego miasta, znaleźć się na świeżem, zdrowem powietrzu — tak brzmi pierwsze zdanie artykułu prof. R. Wacka w jednem z poprzednich numerów. I jeżeliby rower był środkiem, ażeby wyrwać się z objęć niehigjenicznych warunków wielkiego czy mniejszego miasta — wówczas wspominając o kolarstwie nie znalazby nikt żadnego „ale“. Tymczasem, każdy przyjaciel kolarstwa — nie fanatyk — przyzna, że sport ten ma tyle cech ujemnych ile dodatnich. Jest sportem, który prawie że wyklucza jakąkolwiek kontrolę, który porywa przedewszystkiem młodzież tą niezliczoną ilością cech dodatnich, jakie mnożą się dostarczając coraz to nowych i silnych wrażeń. Wrażenia te sumują się, wyciskają swe piętno na ciało i ducha, opanowują w całości wyobraźnię, co jest tak często źródłem zrujnowanego zdrowia młodego organizmu.

Bo wystarczy popatrzeć na tę młodzież, wyprawiającą harce na ulicach przepełnionych kurzem i pyłem ażeby uzmysłowić sobie skutki tych codziennych harców. Wprost niezrozumiałem wydaje się, że brak ludzi, którzy by wpłynęli na tę młodzież, wykazując w przystępny sposób te niezliczone a tak dotkliwe szkody, wyrządzone organizmowi tylko dzięki nieracjonalnemu uprawianiu sportu kolarskiego. Ile bezkrytycyzmu spotyka się u tych



Z przeżyć lwowskich cyklistów: Za Skolem.

ojców, ciotek, stryjków, którzy oddając w ręce swych benjaminków „środek, aby z kurzu, pyłu i denerwującego huku wielkiego miasta znaleść się na świeżem, zdrowem powietrzu“ udzielają dziwnej treści przestrogę. Nie pozwalają mianowicie oddalać się pupilom swym z rejonu, który zamieszkują. I czyż nie tragedja? Dawać środek, który ma służyć (jak zresztą każdy racjonalnie uprawiony sport) do wzmocnienia zdrowia, podniesienia jego tężyzny, zalecając, równocześnie warunki, wśród których dany osobnik właśnie tylko dzięki opiekunom nigdy nie znajdzie możliwości, ażeby stan swego zdrowia już nie polepszyć, ale utrzymać na dotychczasowym poziomie...



Z przeżyć lwowskich cyklistów: W dolinie Oporu.

Ale czy tylko kolarstwo jest działem sportu, który tak fałszywie często pojmują i rozumieją ludzie, którzyby mogli oddać niezliczone usługi młodzieży, społeczeństwu, a i sportowi samemu, gdyby tylko chcieli nieco bliżej zapoznać się ze sportem jako środkiem i czynnikiem wychowawczym ...? I wiele jeszcze lat upłynie do czasu, kiedy zrozumienie sportu racjonalnego przeniknie wszystkie warstwy społeczeństwa, kiedy liczba fanatyków pojedynczych rodzajów sportu zmaleje (bo nie zniknie nigdy), a racjonalne uprawianie sportu stanie się zjawiskiem codziennem.

Życie nauczyło nas przed powzięciem jakiegokolwiek postanowienia czy planu, zastanowić się nad dodatniemi i ujemnemi (rozumie się dającemi się przewidzieć) czynnikami naszego przedsięwzięcia. Rozważamy więc w myśli dobre i złe skutki naszego planu i z zasady nie przystępujemy do przeprowadzania powziętych planów o ile korzyści są małe lub praca w daną pracę włożona odpowiednio nie oprocentuje się.

I każdy dojrzały, zrównoważony człowiek oddając się sportowi kolarskiemu napewno w myśli kreśli plany, rozważa dodatnie i ujemne strony kolarstwa, zasięgnie porady — za nim po raz pierwszy po odpowiedniem przygotowaniu rzuci kurzem i pyłem przepełnione ulice i uda się za miasto, gdzie niezdrowe warunki higjeniczne zgoła nie istnieją.

Nie namyśla się z zasady młodzież. Zresztą i nie ma na to czasu. Życie przyzwyczaja ich do tego, że dostają potrzebne wskazówki w gotowej formie, a te wskazówki albo przyjmują, stosując

się do nich lub też (i to bywa może za często) bezwzględnie odrzucają. A odrzucają bardzo często, ulegając fantazji lub niezdrowej agitacji czy złemu przykładowi.

Kolarstwo jak wiemy należy do tego rodzaju sportów, które przy racjonalnem uprawianiu zatrudnia organizm w całości. Pracują prawie wszystkie mięśnia tułowia, płuca przy pomocy głębokich oddechów starają się należycie zaopatrzeć krew w potrzebny tlen, serce dostosowując się do wykonywanej pracy przez mięśnie, zwiększa wydajność swej własnej pracy, wszystkie zmysły w równej mierze zajęte, czuwają nad sprawnością organizmu. A więc współpraca całego organizmu. I gdy tylko jeden z tych czynników wypowie służbę, natychmiast organizm w całości będzie zmuszony na nowo wytworzone warunki zareagować. Jeżeli stan zaburzenia był chwilowy, wówczas organizm jest w możności pracę podjąć na nowo. Gdy zaś organizm nie jest w stanie podjąć pracy na nowo, wówczas będzie to prawdopodobnie znak ostrzegawczy ze strony organizmu, że warunki pracy nie odpowiadają mu. Organizm nasz jednak ma jedną dodatnią cechę: dostosowuje się do nowo wytworzonych warunków. Ale ta cecha ma i złe strony. Organizm stara się zwolna dostosowywać, a więc i znaki ostrzegawcze będą nieznaczne, mało uchwytne dla nas. Naprawdę alarmujące ostrzeżenia da nam organizm czasami bardzo późno.

I tu leży właściwe źródło niebezpieczeństwa sportu kolarskiego. Praca, jaką wykonuje organizm, nie jest gwałtowna (jak np. przy biegach) jest równomiernie rozłożoną, znużenie nie opanowuje tak prędko pojedyncze narządy czy też organizm w całości. Dlatego też, niedoświadczeni nadużywają te dodatnie strony kolarstwa i zaczynają kilometrami mierzyć ulice, przestrzenie podmiejskie, czy też urządzać wyścigi na nieodpowiednich drogach.


Z przeżyć lwowskich cyklistów: Na przełęczy Turce w Szwajcarji.

Nader dobitnie skutki takiego sportu można było obserwować na filmie p. t. „Gruźlica“, który swego czasu w celach propagandy wyświetlano prawie w całej Polsce. Widzieliśmy tam młodego chłopca, który niebaczny na liczne przestrogi, na wycieczkach zmęczony, spocony, pił zimną wodę, nie dbał o należyty odpoczynek i pożywienie. Wracając do domu również nie odżywiał się należycie co i doprowadziło go do tak strasznego w swych skutkach stanu choroby, z której w takich warunkach, jak wyżej wymieniono, wyleczyć sie nie można.


Łazarski (Cracovia) — mistrz polskiego kolarstwa.

Ale wróćmy do sportu kolarskiego. Wiemy, że organizm nie zawsze jest zdolny do wykonywania jakiejkolwiek pracy. Stąd też i nastąpił podział zajęć czy to w szkole, czy też po za szkołą.

Wiek szkolny rozpoczyna się u nas z chwilą osiągnięcia 6 lat. Przekonano się bowiem, że organizm w całości, a umysł w pierwszym rzędzie w tym czasie już jest dojrzały do nauki. Wcześniejsze nauczanie mogło by być raczej ujemne w swych skutkach.

Jakiż by wiek upoważniał do uprawiania sportu kolarskiego? Przeszukiwałem różne podręczniki nigdzie jednak nie mogłem znaleść bliższych danych co do tego.

Nie mogę zrozumieć dlaczego pominięto kolarstwo nawet w tabelarycznem zestawieniu oddziaływania różnych gałęzi sportu na ustrój ludzki Bożgey'a i Mac Keuzie'go (patrz rozdział: Higjena ogólna sportu“ Dr. W. Dybowskiego). W tabeli znajdujemy, i mało znane rodzaje sportów jak polo i inne, a kolarstwa z nieznanych bliżej przyczyn brak.

Uważam, że 15 rok życia uprawnia w zupeł-

ności do oddania się sportowi kolarskiemu. W tym okresie organizm znajduje się na takim stopniu rozwoju, że może w zupełności podołać wymaganiom stawianym przez kolarstwo. Jednak z zastrzeżeniem: w tym czasie ilość przebytych kilometrów winna się wahać w granicach 7—10 km. na godzinę. Zależnie zresztą od stanu dróg, bezwzględnie jednak nie jest wskazanem stawanie do jakichkolwiek zawodów kolarskich. W obozach przysposobienia wojskowego, jakteż na stacji sportowo-

ten chce jakieś korzyści z uprawiania tego sportu osiągnąć. Chociaż bowiem wszystkie narządy kolarza pracują, to jednak niektóre grupy mieśni mniej pracują n. p. mięśnie rąk w stosunku do mięśni nóg. Tak samo z mięśniami karku, brzucha i t. d. Trzeba więc stworzyć pewien rownoważnik dla tych mięśni, a tym równoważnikiem będzie racjonalna gimnastyka.

Jednym z poważnych zarzutów czynionych kolarstwu, jest zachowanie się klatki piersiowej.



Z przeżyć lwowskich cyklistów: W dolinie Rodanu. — Fot. prof. R. Wacek.

lekarskiej uniwersytetu lwowskiego miałem sposobność obserwować młodych ludzi, którzy za wcześnie zaczęli ten sport nieracjonalnie uprawiać, lub którzy w chwili badania nie przekroczyli jeszcze 15 roku życia. Uderzało u wszystkich: słaby rozwój mieśni całego tułowia, skrzywienie kręgosłupa, minimalne różnice obwodów klatki piersiowej przy wdechu i wydechu, bardzo mała pojemność płuc i t. d.

Rzecz zrozumiała, że uprawianie gimnastyki jest wprost obowiązkiem każdego kolarza, o ile

Pozycja kolarza bowiem wymaga, ażeby ten był pochylony nieco ku przodowi. I właśnie ta pozycja — jak twierdzą jest bardzo niekorzystna dla aktu oddechania. I po części mają rację. Ale dotyczy to tych, którzy nieracjonalnie ten sport uprawiają. Prawidłowa bowiem pozycja kolarza zabezpiecza bowiem w zupełności racjonalny proces oddechania. Przesada i niezrozumienie czy też nieznajomość procesu oddechania jak i warunków ku temu koniecznych skłania kolarzy do nieprawidłowego ustawienia klatki piersiowej Drugim

takim poważnym zarzutem, stawionym kolarstwu jest twierdzenie, że wskutek wielkiej pracy nóg przychodzi do zastoju krwi w kończynach dolnych, co jest zresztą w skutkach swych zgubnem zjawiskiem. Zarzut ten również niesłuszny jak poprzedni. Dalekie wycieczki, biegi długodystansowe powodują bowiem również silniejszy napływ krwi do mięśni i nóg. Ale czyż to, już jest zjawiskiem szkodliwem? Czyż w czasie wypoczynku nie powraca wszystko do stanu pierwotnego? Do stanu pierwotnego wróci organizm, ale człowieka tylko zdrowego. Osobnik, który odczuwa jakieś dolegliwości poważniejsze, powinien zasięgnąć bezwzględnie porady lekarskiej, a przekona się z łatwością, że stan ten może istniał już przed tem u niego. Kolarstwo nie było więc bezwzlędną przyczyną „szkodliwego zastoju".

O ile więc organizm dojrzały racjonalnie odda się sportowi kolarskiemu, wówczas nie poniesie żadnej szkody. Lecz trzeba znać właśnie warunki konieczne dla uprawiania tego sportu. Pokrywają się i są identyczne z zasadami higjeny ogólnej. A więc nie należy oddawać się kolarstwu na ulicach przepełnionych kurzem, pyłem i wyziewami kanałów, a stroniąc od nich przenieść się za miasto, gdzie pełno słońca i powietrza. Wprawdzie stan dróg u nas nie pozwala na wielki wybór, bo drogi, które odpowiadają kolarzom, odpowiadają i samochodom. A jazda drogami, któremi przejeżdzają samochody, nie przedstawia nigdy przyjemności. Kurz bowiem i pył, zapełnia drogę taką na dłuższą chwilę, a więc czasowo te same warunki jak w mieście.

Nie należy nigdy też forsować, już przy odczuwaniu najmniejszego wysiłku spocząć, nigdy zaś nie ulegać fantazji drugich, którzy zalecają pod koniec mety wyścig, a potem dopiero odpoczynek.

Ubiór kolarza powinien stosować się do pory roku, warunków atmosferycznych i t. d. Nie powinien nigdy kolarz pozwolić na to, ażeby kurz i pył pokrywał dłuższy czas ubiór jego, twarz i ręce. Pot bowiem zmieszany z pyłem nie podniesie sprawności organizmu, a zalegając może być właśnie miejscem usadowiania się różnych bakteryj. Pot spływający może również przyczyniać się do przepajania ubioru, a przy nieznacznem a stałem oziębieniu się, może nieraz przynieść niektórym narządom nieobliczone szkody.

Racjonalne odżywianie należy również w zakres sportu kolarskiego. Każdy z łatwością przekona się, że nie wszystkie pokarmy jednakowo wpływają na organizm. Każdy z doświadczenia wie, że po pewnych pokarmach wymagana dłuższa przerwa, skrócenie tej przerwy może pociągnąć niepożądane dolegliwości.

Sport kolarski jest równie korzystny dla mężczyzn jak i kobiet. Wymaga on odpowiedniego przygotowania. Korzyści zaś z niego osiągnąc można przestrzegając ściśle zasady higjeny.

Streszczając się zaznaczam, że sport kolarski ma bardzo dużo cech dodatnich, dużo i ujemnych, które występują na plan pierwszy przy umiejętnem uprawianiu. Pobudza on, i zwiększa proces przemiany materji, zmusza do pracy mięśnie organizmu, pogłębia oddech i uczy organizm hartować się.

Z tych też względów — o ile nie idzie o nieracjonalne uprawianie go — zasługuje w zupełności na szerzenie go i poparcie.

CZESŁAW RĘBOWSKI.

Klasyfikacja sportów.

Każda z dziedzin życia ma swoje teorje filozoficzne i naukowe; sport, jako emanacja, wykwit życia fizycznego ma też swoje teorje. „Kamieniem filozoficznym“, o rozwiązanie którego kusiło się wielu myślicieli i teoretyków fizycznej regeneracji społeczeństw, jest sprawa klasyfikacji sportów. Kwestja wyboru takiej lub innej gałęzi sportu jest pierwszorzędnej wagi, gdy w grę wchodzi interes państwowy, interes kilku nieraz miljonów obywateli. Społeczeństwa zachodu: Niemcy, Francja, a tembardziej Amerykanie i Skandynawowie od dziesiątek lat realizują program uspołecznienia sportu wśród obywateli. Liczba 6-ciu miljonów czynnych sportowców w Niemczech, doprawdy jest imponująca.

Nie można jednak w „czambuł“ bić przed energją i sprawnością na tem polu Niemców, mamy tu bowiem do zanotowania jeszcze motyw natury politycznej — chęć maksymalnego uprawnienia obywateli na wypadek „wielkiej godziny rewanżu“. Stąd na rozrost życia sportowego w Niemczech należy patrzeć przez pryzmat krytyki i bez zbytniego entuzjazmu. Mamy jednak państwa nawkroś pacyfistyczne, w których idea sportu jest doprawdy wielka, no... i czysta. Tutaj na sport patrzy się, jak na czynnik społeczny. Wymagania pod adresem tego ruchu fizycznego zwanego sportem, są niemałe. Sport ma być synonimem: zdrowia, piękna, harmonji psychicznej, źródłem dobrego nastroju, tłem do pracy wychowawczej i t. d. Wymagania więc natury ogólnej są już znaczne, pozatem sport ma cechować: utilitaryzm, demokratyzm — ma on jednym słowem łączyć w sobie maximum wartości fizycznych, zdrowotnych i intelektualnych, a pozatem ma być dostępny dla najszerszych mas społeczeństwa. Stąd sporty jak: polo-konne, ghymhany samochodowe, polowania z chartami — muszą odpaść z indeksu, gdyż nie przemawia za niemi: ani wybitnie sportowa strona, ani też są one dla nas dostępne. Jako sporty rozrywkowe, mniej utilitarne, nie mogą wytrzymać konkurencji z popularnym boksem, lub też pływaniem. Masowość, a pozatem taniość przyborów niezbędnych do uprawiania danej gałęzi sportu, decydują o jej popularności.

Sport ma być ponadto szkołą życia.

Są gry i rozrywki, które bardzo pochopnie są kwalifikowane jako sporty, a mianowicie: bilard, kręgle, ping pong, courling i t. p. Trudno nie doszukać się w ping-pongu np. wartości sportowych, wszak można ping-pong potraktować jako zaprawę do tennisa. Oczywiście, iż każda gra, o ile wymaga pewnego wysiłku umysłowego, mniej nawet fizycznego, graniczy ze sportem, dla którego synonimem jest wysiłek fizyczny i psychiczny.

Z punktu widzenia demokratyzmu i utilitaryzmu, a tak patrzy na kwestje sportu — państwo — należy brać pod uwagę jedynie najpopularniejsze i najbardziej wypróbowane sporty.

Nad tym zagadnieniem niemało silili się np. Anglicy, wyznawcy zdecydowani sportów. Boks, zapaśnictwo, piłka nożna, rugby, biegi na przełaj w psychologji Anglika, są najbardziej wartościowemi sportami.

Kult „słońca i ciała“ w Niemczech przeobraził się w kult „pięści, wody i śniegu“.

Mamy też w Niemczech obrazki niesamowite, jak np. hartowanie ciała (w negliżu) przy 10° niżej zera, systematyczne kąpiele w przeręblach, biegi w zwykłym sportowym kostjumie przy kilkunastu stopniach mrozu i t. d.

Skandynawowie np. hołdują głównie sportom zimowym, zwłaszcza narciarstwu, gdyż narty są tam głównym środkiem lokomocji zimą.

Trudno wiele wypośrodkować większą ilość sportów, któreby odpowiadały jednocześnie: gorąco-krwistemu hiszpanowi, porywczemu francuzowi, flegmatycznemu anglikowi — lub zamkniętym w sobie finom. Można jednak sporządzić indeks najpopularniejszych sportów; podać zasadnicze motywy, przemawiające za tym wyborem.

Odnosząc wymienione uprzednio uwagi do gruntu polskiego, przy jednoczesnem zastrzeżeniu się co do pewnych sportów, do niedawna jeszcze w Polsce nieznanych, jak np. rugby, można zrobić następujące zestawienie indywidualnych sportów letnich: lekka-atletyka, pływanie, boks, — jako sporty niemal współrzędne; wioślarka, szermierka, kolarstwo szosowe; walka-wręcz, strzelanie, na II-gim planie; tennis, jazda konna, turystyka, żeglarstwo, zapaśnictwo, dźwiganie ciężarów — stanowiłyby III-cią grupę sportów. Sporty zespołowe (drużynowe): biegi na przełaj, drużynowe, rugby, piłka nożna, gry sportowe, a mianowicie: piłka koszykowa, siatkowa, szczypiorniak, hazena, palant — wreszcie: gry ruchowe.

W grach sportowych zespołowych wybór poszczególnych gałęzi sportowych, uwarunkowany jest znacznie większemi spółczynnikami, jak np. liczebność zespołu, wymiar terenu, koszta przyborów — pozatem decydują względy sportowe i wychowawcze właściwe sportom indywidualnym.

Spunktowanie poszczególnych grup w sposób taki, jak to robią Anglicy, doprawdy jest trudne Trudno nam przyjąć za wykładnie dane klasyfikacyjne anglików w odniesieniu do zapaśnictwa (82 p.) i do wioślarki (44 p.), podobnież biegom na przełaj Anglicy przyznają dość podrzędne znaczenie (50 p.), w porównaniu np. z zapaśnictwem.

Tablic porównawczych, wykresów nawet statystyki dokładnej nie da się obecnie zaprowadzić, gdyż szereg stowarzyszeń, klubów uprawiających pewne sporty, nie deklaruje się do magistratur sportowych, tembardziej nie prowadzi ani statystyki, ani też notatek, mogących służyć za podstawę do klasyfikacji sportów.

Duża, bezwzględnie, dowolność panuje w ocenie pewnych sportów, które cieszą się zwłaszcza popularnością, urobioną kosztem kilku, czy też kilkunastu lat. Tak np., gdyby rozpisać w tej sprawie ankietę, to napewnoby piłka nożna odniosła jeneralne zwycięstwo nad piłką owalną, z racji jedynie dużej popularności „foot-ballu“ — a nie większych wartości.

Ze sportów indywidualnych wybijają się na I plan: lekka-atletyka — jako sport bardzo demokratyczny, wszechstronnie zaprawiający organizm (bieg, skok, rzut) o dużem znaczeniu praktycznem w życiu (bieg — skok w terenie), o dużej wartości wychowawczej, a przedewszystkiem potęgującej walory psychiczne. Symbolem dużej walki psychicznej lekko-atlety biegacza, jest niewątpliwie fragment końcowy biegu t. zw. „finish“. Systematyczność w treningach, duży nakład pracy fizycznej i duchowej, pierwszorzędna konduita fizyczna — to atuty — które przemawiają za uznaniem lekką atletykę — za „królową sportów“.

Pływanie, podobnie jak szereg innych sportów wodnych, cechuje w pierwszym rzędzie wartość sportu higjenicznego, stawia jako sport zawodniczy adeptem te same wymagania, co i lekkoatletyka, jest więc odpowiednikiem dla lekkoatletycznego sportu lądowego. Utilitaryzm — uosobiony w ratowniku-pływaku — jest tu bardzo duży.

Boks, do niedawna, jeszcze uznawany za „brutalny“, naszej psychologji obcy, z dnia na dzień podbija coraz liczniejsze masy wyznawców. Nic dziwnego, iż Anglicy umieścili boks na I planie. Niemcy uznali boks za „sport narodowy“, kształcący najlepiej obywateli do przyszłej walki, walki bezwzględnej w imię „rewanżu“. Poza dużemi wartościami psychicznemi jak: ofiarność, siła woli, bogactwo myśli, skupienie i t. p., operuje takiemi czynnikami jak: siła, szybkość, wytrzymałość; a tych walorów żąda państwo od naszych obywateli, jako przyszłych żołnierzy. Popularność więc boksu, połączona z attrakcyjnością ringu dla mas nietyle już inteligentnych, ile... mas tłumów — toruje drogę dla wyznawców pięści.

Sporty: szermierka, wioślarka, strzelanie — hołdują rozwojowi pewnych jedynie cech psychicznych zawodnika, zatrudniają intenzywniej pewne grupy mięśniowe, na niekorzyść innych. Trudno szermierkę postawić obok boksu, lub pływanie, możnaby raczej uznać ją jako „wyższą szkołę„ kultury fizycznej, dostępną dla tych, którzy przeszli przez szczeble elementarnej kultury fizycznej, jaką stanowią sporty I grupy. Sporty te mają ponadto i ten minus, że bije z nich mało „demokratyzmu“, choćby, że względu na koszta przyborów sportowych. Pod tym względem tennis jest sportem współrzędnym.

Kolarstwo szosowe, a nie torowe, obok walki, wręcz ma dużą wartość utilitarną, słabym niewątpliwe punktem jest mała popularność u mas, które łakną zazwyczaj widowisk, a nie szukają czystego, szlachetnego sportu. Tu supremuje kolarstwo torowe, stanowiące raczej środek propagandy na rzecz „koła“, a nie istotę tego sportu. Walka wręcz pomimo wielu pierwiastków pokrewnych pięściarstwu, niema tej popularności ze względu choćby na swoją genezę (Chiny, Japonja), oraz mniejszą wartość sportową; oparta jest ponadto na dobrej znajomości fizjologji i anatomji człowieka.

Ze sportów, sklasyfikowanych do grupy trzeciej, zapaśnictwo, które w starożytności uchodziło za koronę sportu i łączyło się integralnie z walką wręcz i pseudo-boksem w „pankratiop“ — nie znalazło w Polsce dostatecznej liczby wyznawców.

Nie negując temu sportowi dużych wartości, musimy stwierdzić, iż sport ten w dobie walki amatorstwa z profesjonalizmem, stał się wyrazem pełnego zawodowstwa, a produkcje cyrkowe „atletów“, podważyły zaufanie doń rzesz sportowych. Zapaśnictwo dominuje jednak wyraźnie nad pokrewnem mu „dźwiganiem“ ciężarów, ze względu na większe znacznie wartości zdrowotne i sam efekt współzawodnictwa. Jazda konna, a specjalnie hippika stanowi u nas punkt pod względem sportowym najwyżej postawiony, stąd przy klasyfikacii jej należało się zdobyć na dozę objektywizmu. Jazda konna, jest sportem jednostek wojskowych.

Z gier sportowych opinja jedynie na piłkę nożną jest ustalona; rugby nadal szuka dróg do „przekonań“ sportowców i publiczności. Pod kątem sportowym, ma bardzo dużą wartość. Biegi naprzełaj — to kapitał dla sportowców inaugurujących swój sezon. Płuca i serce to „conditiones“ zasadnicze u sportowca, biegi na przełaj — środkami najlepszemi do spotęgowania funkcji serca i pojemności płuc. Gry sportowe, obecnie tak silnie forsowane w szkołach, klubach, organizacjach, stanowią jeden z najmniej zawodnych środków propagandy „czynnej“ sportu: dostarczają nam adeptów, a nie tylko widzów. O wartości i charakterze ich, warto w dobie bieżącej poświęcić choćby oddzielny rozdział.

Rozwiązać więc „węzła gordyjskiego“ jakim jest kwestja wyboru sportów najbardziej cennych, jest bardzo trudno i w tej dziedzinie panuje najwięcej może względności. Stosunek ćwiczącego do obranego sportu w indywidualnem zastosowaniu,

może być mocno niejednakowy, a stąd wyznawcy poszczególnych dyscyplin sportowych, wnoszą do oceny dużo subjektywizmu.

Najlepsza gałęź sportu, traktowana jednak po „amatorsku" t. j. rozrywkowo, nie przyniesie ani korzyści konkretnych dla organizmu, ani też da satysfakcji moralnych. By „sport", był na piedestale piękna i zdrowia, musimy weń włożyć duszę, musimy ze swej strony zrobić duży nakład fizyczny i intelektualny.

KRONIKA.

Z komitetu wystawy sportowej. Akcja Komitetu Wystawy sportowej zmierzająca do pokrycia całego kraju sięcią komitetów lokalnych jest już na ukończeniu. Delegacja Komitetu w osobach pp. Dra Leonarda Stahla, wiceprezydenta m. Lwowa, Inż. L. Christelbauera, Prezesa Komitetu Wykonawczego i Dyr. Targów Wschodnich J. Puchalskiego bawiła ostatnio w Katowicach i Poznaniu.

Urządzane tam zebrania wykazały żywe zainteresowanie Wystawą. Dla jej poparcia zawiązano Komitety lokalne, złożone z poważnych osobistości ze sfer rządowych, autonomicznych, wojskowych i sportowych.

W ten sposób istnieją już Komitety lokalne w Warszawie, Łodzi, Krakowie, Katowicach i Poznaniu.

Wyścigi samochodowe w czasie Wystawy Sportowej. Małopolski Klub Automobilowy w porozumieniu z Automobilklubem Polski ustalił ostatecznie program wyścigów samochodowych w czasie Wystawy.

Międzynarodowy Raid Automobilklubu zostaje zakończony we Lwowie dnia 10 czerwca br. Próby szybkości płaskie i górskie odbędą się już przedtem i w ten sposób kierowcy wozów biorących udział w rajdzie znajdą czas do przygotowania maszyn na wyścigi Małopolskiego Klubu Automobilowego, które rozpoczną się w dniu 12. czerwca br.

Trasa wyścigu długości 20 km. została wyznaczona na drodze stryjskiej, od rogatki stryjskiej począwszy. Upatrzony odcinek drogi zostanie przed wyścigami poprawiony i uporządkowany, tak, że organizatorowie liczą się z pobiciem zeszłorocznego rekordu 152 km/godź.

Wyścigi będą otwarte dla: a) wozów turystycznych, b) sportowych, c) wyścigowych, podzielonych ne kategorje wedle pojemności cylindrów do 1100, 1500, 2000, 3000, 5000 i ponad 5000 cm³.

Związek Związków Sportowych a Wystawa Sportowa we Lwowie. Komitet Wykonawczy w dn. 21-go stycznia br. uchwalił przewieść eksponaty Wystawy Sportowej, związanej z II. Kongresem Sportowym w dniach 9 i 10-go kwietnia br. odbyć się mającym, na Wystawę Sportową we Lwowie (3 do 13 czerwca na terenie Targów Wschodnich). Eksponatami temi będą wykresy z dziedziny rozwoju życia sportowego, prasy i literatury sportowej, fotografji sportowej, odznak, dyplomów i afiszów sportowych.

W sprawie **„Tygodnia Olimpijskjego"** uchwalono nadać „Tygodniowi" charakter zawodów selekcyjnych do igrzysk olimpijskich 1928 roku w Amsterdamie. Pod uwagę brana jest selekcja przedewszystkiem w następujących działach: piłka nożna, lekka atletyka, pływanie, gimnastyka, hippika, szermierka, kolarstwo drogowe, boks, zapaśnictwo i podnoszenie ciężarów. Komitet Wystawy ma się porozumieć z odnośnymi Związkami co do przeprowadzenia zawodów, jako selekcyjnych i utrzymania ich rzeczywiście na tej platformie.

Eksponaty niemieckie na Wystawie Sportowej. Początkująca produkcja rodzima z zakresu przemysłu sportowego musi się opierać na najlepszych wzorach zagranicznych i w ten sposób dążyć do ulepszenia.

Wyroby niemieckie dla wielu działów sportu i gimnastyki zajmują przodujące stanowisko w świecie, dlatego w celu uprzystępnienia znakomitych wzorów niemieckich zainteresowanym sferom, Komitet Wystawy zwrócił się do Ministerstwa Przemysłu i Handlu o dopuszczenie w drodze wyjątku eksponatów niemieckich na Wystawę Sportową.

Eksponaty niemieckie ze względu na wojnę celną z tem państwem nie byłyby sprzedawane na Wystawie, w przeciwieństwie do wyrobów

z innych krajów pochodzących, dla których są przewidziane poważne kontyngenty sprzedażne.

Dział psów na Wystawie Sportowej. Wystawa Sportowa obejmuje dział psów zorganizowany w szerokim zakresie.

Zostaną wystawione psy myśliwskie, policyjne i Korpusu Ochrony Pogranicza. Popisy zaś psów tych wszystkich kategorji będą bezwątpienia jedną z najbardziej interesujących atrakcji Wystawy.

Udział Policji w Wystawie Sportowej. W wyniku narad z Główną Komendą Policji Państwowej, wystąpi ona na Wystawie Sportowej w osobnej grupie obejmującej działy: broni palnej, przybornictwa sportowego w zastosowaniu dla policji pieszej morskiej i rzecznej, psów policyjnych i t. d.

Specjalne oddziały wykonają pokazy sportowe z zakresu stosowanego wyszkolenia Policji, nadto urządzą popisy psów policyjnych.

Żywe zainteresowanie dla sprawy udziału Policji Państwowych w Wystawie okazał p. Minister Spraw Wewnętrznych Składkowski, przyrzekając jak najdalej idące poparcie.

Komitet Wystawy Sportowej apeluje do przemysłowców i kupców sportowych. Komitet Wystawy Sportowej zwraca się tą drogą do przemysłowców i kupców sportowych zainteresowanych Wystawą o podawanie swoich adresów celem wysłania im prospektów i materjałów informacyjnych co do warunków udziału.

Ponieważ wiele znakomitych wyrobów sportowych wytwarza nasz przemysł chałupniczy, a źródła te znane są zazwyczaj tylko ograniczonym kołom sportowcom, Komitet Wystawy apeluje do ogółu sportowców polskich o nadsyłanie adresów takich drobnych producentów, jak wogóle wszystkich innych. Adres Komitetu: Lwów, Jagiellońska 1

Kalendarjum uroczystości na wystawie sportowej we Lwowie:

13, 14, 15 maja — Ogólno-polskie zawody hippiczne.

1 — 6 czerwca — Trójmecz tennisowy Czechosłowacja - Rumunja - Polska, zarazem eliminacja olimpijska.

3 czerwca — Uroczyste otwarcie Wystawy Sportowej

5, 6 czerwca — Jubileuszowy Zlot Sokolstwa Polskiego z okazji 60-lecia „Sokoła-Macieży“.

5, 6 czerwca — Międzypaństwowe Zawody szermiercze Rumunja - Polska (zarazem eliminacja olimpijska), Akademja i raut reprezentacyjny.

8 czerwca — Pokaz obrony Lwowa w przyszłości, piechota, kawalerja, artylerja polowa i zenitowa, samoloty, gazy, służba pomocnicza i sanitarna. Walka o pozycję.

9, 10 czerwca — Zawody strzeleckie z programem olimpijskim Udział zawodników Rumunji, Węgier i Czechosłowacji.

11, 12, 13 czerwca — Międzynarodowe Zawody Lekkoatletyczne (zarazem selekcja olimpijska). Udział zawodników Niemiec, Węgier, Czechosłowacji, Austrji, Finlandji, Estonji i Rumunji.

12 czerwca — Mecz footballowy Wrocław—Lwów.

12 czerwca — Wyścigi samochodowe.

Ponadto: wyścigi motocyklowe, prawdopodobnie Zawody zapaśnicze o Mistrzowstwo Polski, pokazy ćwiczeń fizycznych wojska, policji, młodzieży szkolnej, strzelców, popisy psów myśliwskich, policyjnych, Korpusu Ochrony Pogranicza. Szereg atrakcyj i konkursów dla zwiedzających i uczestników Wystawy. Między innemi strzelnica o dystansie olimijskim 50 metrów.

Pokaz dorobku sportowego na Wystawie Sportowej we Lwowie. Program pokazu skrystalizował się w bogatej formie, która zobrazuje wyniki dotychczasowe ze wszystkich dziedzin sportu i wychowania fizycznego. Zasilony projektowanem sprowadzeniem z Warszawy kompletnej Wystawy Sportowej, którą tam z okazji Kongresu organizuje Związek Polskich Związków Sportowych, pokaz dorobku sportowego obejmie następujące działy:

1) Wystawę myśliwską trofeów i sprzętu łowieckiego, z działami; trofeów, zbiorów, literatury łowieckiej, myśliwstwa w sztuce polskiej, pokazu psów myśliwskich, policyjnych i „Korpusu Ochrony Pogranicza.

2) Wystawę Związku Polskich Związków Sportowych z działami: dotychczasowego rozwoju sportu polskiego, przedstawionego za pomocą grafikonów i wykresów, wystawy nagród, odznaczeń i odznak sportowych, literatury i prasy sportowej, fotografji sportowej.

3) Wystawę jubileuszową „Sokoła-Macierzy“.

4) Wystawę broni siecznej (z udziałem Policji Państwowej i Związku Strzeleckiego).

5) Wystawę Związku Strzeleckiego z Wystawą broni palnej (z udziałem Policji Państwowej).

6) Wystawę fotograficzną i kinematograficzną,

7) Wystawę wioślarsko-żeglarską.

8) Wystawę Głównej Komendy Policji Państwowej.